嗯，这是想要控制



所以太用力了

释放的时候，你释放的一直是最能觉察到的部分



昨晚一晚都在很用力释放，没啥收获，放松下来才有点收获

也就是浮现到最表面的



我昨天是在深挖

你看，用力释放是违背第六步的



你在试图控制



绝对的🤭🤭

所以它不会发生



今天下午我才停下来

放松一些

我注意到一点



卡住的时候，实际上你想要控制



想控制才会卡🤔

但是你取得你想要的方式是通过用心智努力对抗



这就不是"get everything by releasing only"



你在尝试用世间挣扎的方式去做释放



不停地 fighting,fighting,fighting

我发现相互提醒真的很好

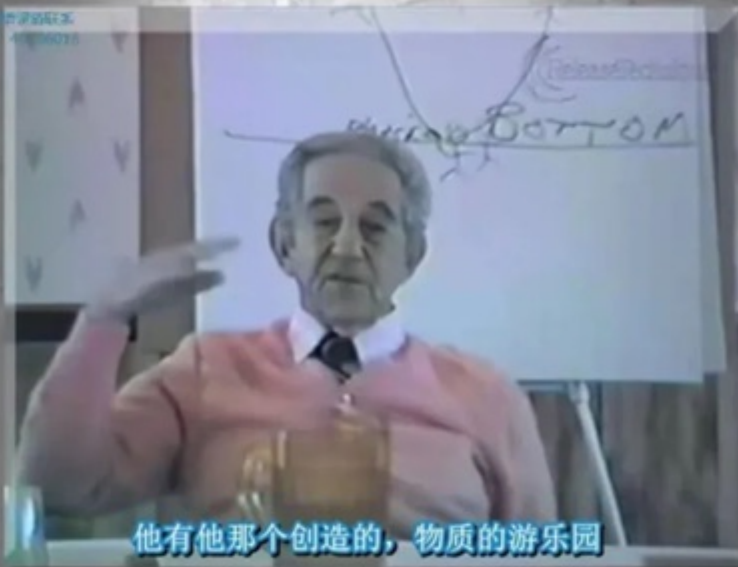
10月14日 下午17:43

所以，我随着释放，大概知道了第六步的用法，这个我等会儿要写下来

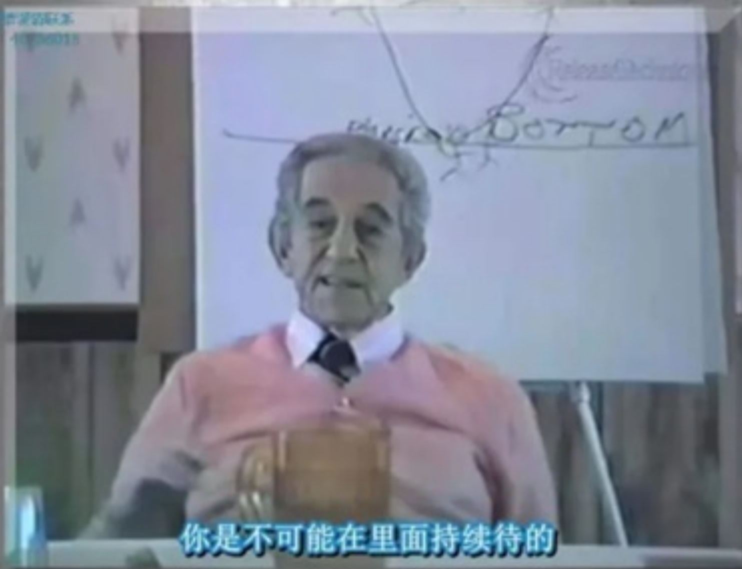


Ok

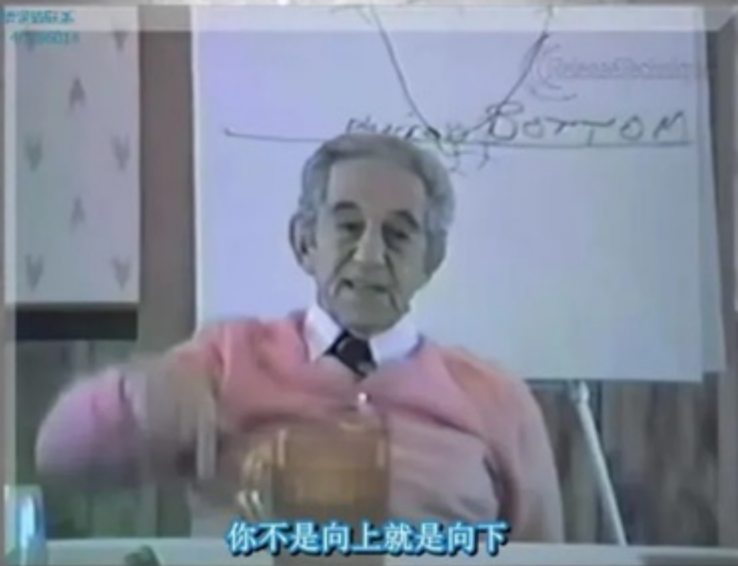
下午5:21



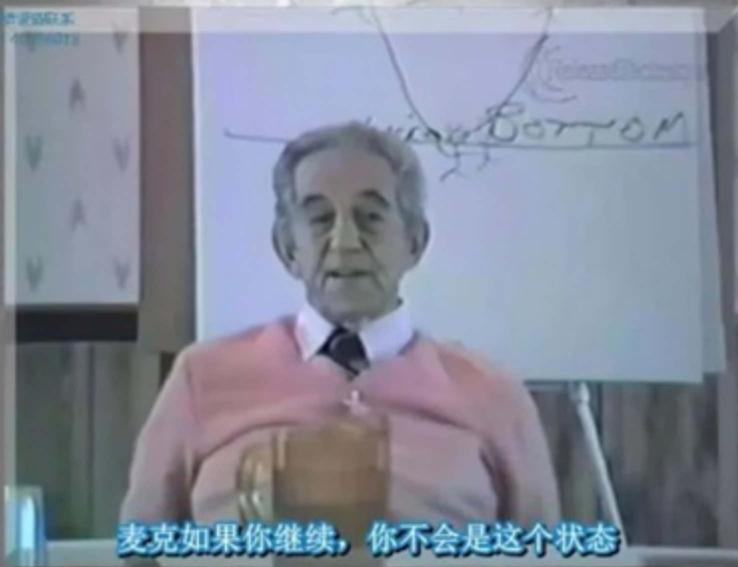
下午5:21



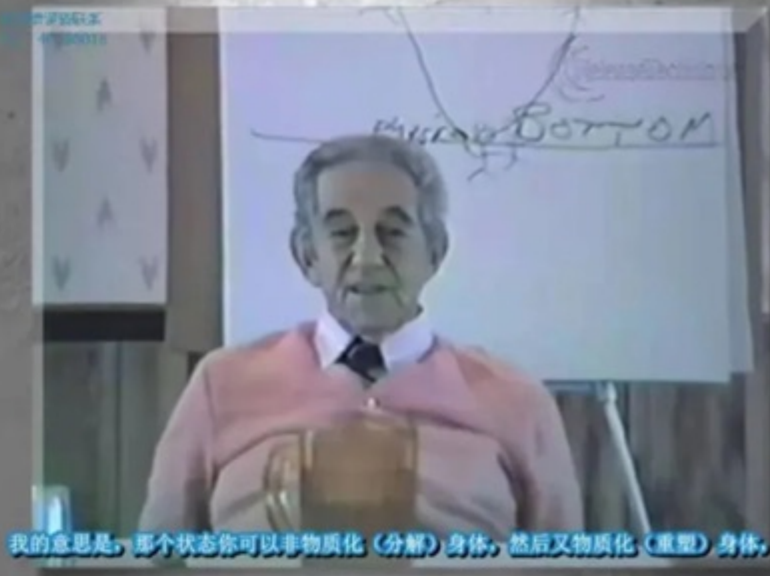
下午5:21



下午5:21



下午5:21





群聊

2020年12月24日



风(风 Master) 13:12:32

看来很多人错误理解了莱斯特说的hootless



伯利恒之星 13:13:38

错了

伯利恒之星 13:14:57

莱斯特录音里有听过don't give a hoot，完全不是careless的意思



风(风 Master) 13:16:45

如果人停止关注某物，对它的欲望就会消失，你就会得到它

风(风 Master) 13:17:07

这个心智自然停止围绕某物，就是hootless

2020年10月30日



风(风 Master) 16:14:34

我触及了死亡的恐惧之下的分离感

风(风 Master) 16:14:54

我知道我快要走到终点了



天成 16:14:59

是分离感，导致想要生存吗？



风(风 Master) 16:15:20

嗯，是这个"我作为一具身体而存在"的分离感

风(风 Master) 16:15:40

因为你感觉到"我是这具身体"，所以你才想要生存，恐惧死亡



天成 16:15:49

嗯



风(风 Master) 16:15:54

如果你知道自己是无限存在，你就不会有对死亡的恐惧



天成 16:16:00

对



风(风 Master) 16:16:14

但是你不需要刻意去释放它

风(风 Master) 16:16:29

当你完全释放掉对死亡的恐惧，分离感也会消散

风(风 Master) 16:16:37

整个心智静止了

风(风 Master) 16:16:45

剩下的就是无限存在

第一章：基本目标与达成方法

我们中的每一个人在这个世界上寻找的完全是同样的一个东西。每一个生物，甚至动物，都正在寻找它。然而什么是我们都一直在寻找的呢？没有悲伤的幸福！一种持续的不受任何悲伤所侵扰的幸福状态。如果这就是那个共同的目标，为什么呢？因为无限的幸福是我们最基本的性质。在我们用限制妨碍它之前，这是真正的自然状态。现在为什么我们绝大部分都不拥有这没有悲伤的幸福？只有一个原因：作为拥有无限幸福的无限存有，我们怀着喜悦与幸福，说：我是一个个体，与所有一切相分离。为了使我自己与一切相分离，我必须创建某种方法来实现。方法就是：我的心智创造我的身体和物质世界。然后我继续下去，创造越来越多的想法，这些想法创造越来越多物质事件，直到想法和物质使我陷入困境并且忘记了我那作为无限存有的真实身份。

「我与一切相分离」这个最初的想法必然创造一种缺乏，缺乏创造

2020年11月20日



风(风 Master) 22:05:54

我深入到了内在最后一点限制



天成 22:06:27

是分离感吗？



风(风 Master) 22:07:00

嗯，是分离感

风(风 Master) 22:07:21

然后我保留刚好能hold住分离感的那一点点死亡的恐惧





2020年11月7日


风 18:07
你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？


D 18:07
当然想要自由


风 18:08
所以比起控制这些感受，你更想要自由？


D 18:09
是的啊


风 18:10
你能放下对它的想要控制吗？


D 18:12
卡住了


风 18:13
你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

风 18:13



D 18:13
想要自由

D 18:14
释放了


风 18:14
现在你能看到这个想要控制吗？

风 18:14
它离开了吗？


D 18:14
离开了


风 18:16
这个示范的就是第一步的用法

风 18:16
六步骤第一步

风 18:17
如果你卡住了就用第五步

2021年3月12日



风 18:48:50

你没有理由不去用释放法

风 18:49:14

无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的

风 18:49:25

不仅高效，而且简单

风 18:49:36

找不到任何一个理由不去用

2021年3月16日



风 20:29:20

你想要自由也去释放，你想要世界也去释放

风 20:29:23

就这么简单

风 20:29:40

如果你想要自由，释放是唯一能让你自由的

风 20:30:08

无论你怎么谈论自由，也无法让你到达它，研究关于自由的话题也无法让你自由

风 20:30:26

如果你想要更好的世界，释放是唯一能让你有更好的世界的

风 20:31:26

无论你采取什么行动，每一个行动都在业力程序中，都在被驱动的反应中

风 20:31:44

因此，想要自由也去释放，想要世界也去释放，就这么简单

2020年12月31日 至 2021年1月1日



米妮 2020年12月31日 23:55:11

来个年度总结



风 2021年1月1日 00:07:24

年度总结: 2020年，完成了亿万世的人生中最重要的事

风 2021年1月1日 00:07:34



2020年10月30日



风 下午7:47

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

风 下午7:47

是自由

风 下午7:48

是全知、全能、全在

风 下午7:48

是无限存在

风 下午7:48

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到顶

风 下午8:19

全知全能全在

风 下午8:19

这才是开悟

2020年12月22日



风 20:56:24

关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

风 20:56:50

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风 20:57:17

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2021年3月13日



风 18:43:27

最完整的地图就是六步骤本身

风 18:51:58

六步骤已经是最不简化的了，它照顾到了方方面面。因为还可以更简化

风 18:52:30

即是莱斯特说的
release all feelings， your mind quiet，that's it

风 18:52:51

你想要一个完整的地图，那就是六步骤

风 18:53:07

做到每一步，就成功了

风 18:53:41

你不需要别的，你只需要提醒自己保持简单

风 18:53:56

当你复杂化它时，你就在走向失败

风 18:54:07

因为你在走向积累心智，那是释放的反面

风 18:55:58

更简化就是莱斯特那句话

风 18:56:12

释放所有感受，你的心智安静，你就到了



2020年11月9日



风 09:37:04

持续释放很简单

风 09:37:55

只是释放三个想要就行了

风 09:38:06

出现任何感受都不重要

风 09:38:18

重点是你想要控制、认同还是想要安全

2022年1月24日



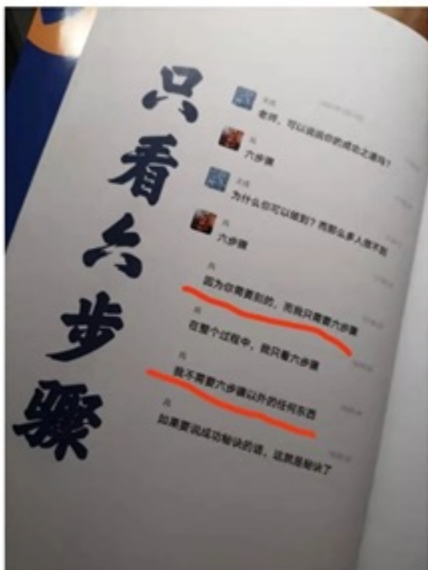
一曼 11:25:19

只是觉察当下感受并释放

一曼 11:27:05

不要做六步骤以外的事

一曼 11:28:11



一曼 11:35:21

为什么说六步骤是一个地图，是一个导航？

导航最大的作用是什么？

给自己指出正确的到达目的地的方向，检查自己是否偏离了正确路径。

一曼 11:36:17

走在六步骤上释放的意思，就是所有行为不偏离六步骤。

一曼 11:37:30

风 21:48:37
当你不想释放的时候，提醒第一步

风 21:48:45
然后决定去释放，这是第二步

风 21:49:03
直接释放想要控制和认同，这是第三步

风 21:49:16
持续释放，保持持续，这是第四步

风 21:49:34
卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

风 21:49:50
每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

风 21:50:16
贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

一曼 11:42:12

在释放的一开始，我们可能会想掺杂一些其他的行为作为对释放的辅助，比如练习觉察，练习内观，练习冥想等等，但有了六步骤作为一个提醒，你就知道这些都是不需要的，莱斯特把（学会释放后）（想要达到终极自由）所有要做的都总结在六步骤中了。

一曼 11:42:49

这就是为什么风常常说到达自由不需要六步骤以外的东西

一曼 11:45:23

结合方法并不能促进释放，反而只会削弱释放的效果

一曼 11:46:11

不是同时骑两匹马可以更快到达目的地

一曼 11:46:26

保持简单

一曼 11:47:39

学会释放流程，然后用六步骤常常提醒自己

一曼 11:48:37

觉察当下感受并释放

一曼 11:48:43

就是这样

释放法钻石岛

2020年11月7日



风 18:07

你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？



D 18:07

当然想要自由



风 18:08

所以比起控制这些感受，你更想要自由？



D 18:09

是的啊



风 18:10

你能放下对它的想要控制吗？



D 18:12

卡住了



风 18:13

你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

风 18:13





D 18:13

想要自由

D 18:14

释放了



风 18:14

现在你能看到这个想要控制吗？

风 18:14

它离开了吗？



D 18:14

离开了



风 18:16

这个示范的就是第一步的用法

风 18:16

六步骤第一步

风 18:17

如果你卡住了就用第五步

风 18:18

如果你不愿意释放，就用第一步

2020年10月21日



风 11:39

我花了四年时间在找资料上

风 11:39

同时也在释放

风 11:40

后来出国接触到莱斯特后期音频和92年的课程

风 11:40

才明白一个简洁、完整的地图

风 11:40

它非常清晰、简洁、有力，是走向自由的完整地图

风 11:41

尤其是莱斯特后期音频对释放法的讲解

风 11:41

学会释放流程之后，大家可以重点看the way系列

风 11:41

那是莱斯特的直接教导，会理清楚很多问题

风 11:41

同时也会获得极大的鼓舞

释放法钻石岛



风 上午9:40

对快乐来源的洞见会让你达成第一步

风 上午9:41

在此之后你的每一个决定都是向内，都是解脱你的束缚，往你的真实存在走


释放法钻石岛

2020年11月19日



风 上午9:32
不会再受到自我意识的诱惑

风 上午9:32
完全趋向自由

风 上午9:32
这是六步骤的第一步

风 上午9:33
再一次从大师的教导里验证了我的体验

风 上午9:33
瑜伽里面他们叫涅比卡帕三摩地

风 上午9:34
真正工作的开始

风 上午9:35
我现在才看到瑜伽科学真是最好的时机

风 上午9:35
如果我以前研读，可能会形成固有的理解，变成我的阻碍

风 上午9:35
从而影响我对释放法的理解

风 上午9:36
你不需要六步骤以外的其他东西



上午9:36
现在叫验证🤔



风 上午9:36
我只是惊异地发现所有大师说的都是一回事



上午9:36
验证更好玩一些



风 上午9:36
当然也必然如此

风 上午9:36
如果他们说的不是一回事，那就不是大师

风 上午9:36
因为真理没有两个

风 上午9:38
如果你没达到这里，你就有可能退转

风 上午9:38
如果你达到了，就不会退转

风 上午9:39
真正达到第一步你就不会沉沦



上午9:39
真正达到就不会



风 上午9:39
入流

风 上午9:39
不再后退

2021年3月12日


风 00:03:57
直接去做吧

风 00:04:01
不用喊口号

风 00:04:14
尤其是在我面前喊口号，更没有意义

风 00:04:16


风 00:04:24
我能知道你的倾向


 00:04:36
可以说说吗？

天成(天成) 00:04:43
什么倾向


风 00:04:44
不用说

风 00:04:49
你自己释放就行了


 00:05:05
我有一个倾向就是说了不去做

天成(天成) 00:05:14
我自己发现了，很多年都这样

天成(天成) 00:05:23
只说不做


风 00:05:24
所以我说不用喊口号


 00:05:29



风 00:05:49
在我面前，就不要重复说那些话了

风 00:05:56
想做，直接去做吧


 00:05:59
嗯

释放法钻石岛



群聊

2021年2月22日



风 10:57:50
在你释放的过程中，心智是阻碍你的

风 10:58:01
它的内容，你预设的那些东西

风 10:58:33
甚至，你觉得你会需要多长时间释放掉

风 10:58:45
这个想法，本身就在阻碍你

风 10:59:04
只做好这一次释放就好

风 10:59:23
不需要预设这一次能够释放掉全部

风 10:59:29
或者多少次能够释放掉全部

风 10:59:35
只是释放，然后看看会发生什么

风 10:59:48
不要着急，享受每一次释放的过程

风 11:00:01
不停使用释放流程

风 11:00:33
那些你觉得很难释放的，是心智告诉你很难

风 11:00:48
不要理会心智，直接用流程

风 11:01:11
那些你觉得很简单、微不足道因而忽视的，是心智告诉你它微不足道

风 11:01:20
也不要理会心智，直接用流程

风 11:01:49
有时候你看到一个感受，你觉得那不是主要的

风 11:01:58
你很想释放那个“主要的”

风 11:02:04
想快点结束

风 11:02:15
你就会压抑此刻浮出的这个感受

风 11:02:22
而这是非常重要的

风 11:03:03
那些心智觉得这个更主要、那个更主要的判断则没有依据

风 11:04:00
那个浮现的才是重要的

风 11:04:22
如果你压抑它，你活在心智里

风 11:04:45
你在用心智预设自己需要释放什么

风 11:04:54
包括多少次，多长时间

风 11:05:05
真正释放的时候不需要这样做

风 11:05:19
保留一次释放掉全部的可能性

2021年2月22日



Rayna 11:05:22

那体感咋办？ 以后会消失吗 到CPA 会不会就好一点 还说说不自由就一辈子跟着我啦



风 11:05:35

你对体感有什么感受?

风 11:05:40

你想要控制它吗?

风 11:05:44

想要改变它吗?

风 11:05:49

释放这个就行了

风 11:06:05

体感在困扰你，你就释放这个困扰

风 11:06:10

用释放来解决问题

风 11:08:52

几次释放，就释放掉一个长久习惯的全部，你们敢想象吗?

风 11:09:05

但是很多时候就是这样的

风 11:09:35

是几分钟内，不是长久胶着

风 11:16:31

你看视频里就是几分钟

风 11:17:51

时间太长，那是在胶着，在压抑，没有在释放

[illegible]

"Never think of things as coming in the future, as the mind will keep it in the future. See it, feel it, taste it, possess it as yours now. Do not see it in its 'will be-ness.'"





2020年10月3日



风 13:45:52

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：
问自己，能不能放手让这个感受离开？

愿不愿意？

什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

风 13:45:58

释放欲望的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受

第二步: 注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步: 你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗?

你能放它离开吗?

第五步: 你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢?

你能对此更有觉察吗?

你能放它离开吗?

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风 13:46:09

刚刚在隔壁群有人问基础流程

风 13:46:21

我稍微把视频的内容总结了下

风 13:46:30

视频里的引导就是这样

风 13:46:44

这个流程可以参考



风 下午3:37

情绪是入门，让你学会释放。workbook对课程最后的总结是: release three wants only

风 下午3:37

只释放三大欲望

风 下午3:38



莱斯特对释放法的一些说明

风 下午3:38

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

风 下午3:38

如果你释放情绪，要花千百世来清理其中一种

风 下午3:39

释放欲望才是一两个月之内达到终点的方法

风 下午3:39

这样才能进入释放法的高效

2021年7月26日



风 17:22:24

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用

风 17:23:29

但是，最后你只需要六步骤

风 17:23:54

当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

2021年3月14日



天成 17:58:02

老师，可以说说你的成功之道吗？



风 17:58:09

六步骤



天成 17:58:17

为什么你可以做到？而那么多人做不到



风 17:58:23

六步骤

风 17:58:32

因为你需要别的，而我只需要六步骤

风 18:02:32

在整个过程中，我只看六步骤

风 18:02:44

我不需要六步骤以外的任何东西

风 18:02:56

如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了



风 21:47:38

六步骤是通过持续释放来达到的

风 21:48:05

你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步

风 21:48:24

一开始，六步骤都是有用的

风 21:48:37

当你不想释放的时候，提醒第一步

风 21:48:45

然后决定去释放，这是第二步

风 21:49:03

直接释放想要控制和认同，这是第三步

风 21:49:16

持续释放，保持持续，这是第四步

风 21:49:34

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

风 21:49:50

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

风 21:50:16

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

2020年12月25日



风 00:47:25

首先来到地球这个高阶课堂的人本身就是业力非常好的

风 00:47:36

因为想要自由，才会来到进阶课堂

风 00:48:00

然后，在这里成为人类的人里面有很多是来体验痛苦与欢愉

风 00:48:18

他们在获取足够多的体验之后，才会转向内在

风 00:48:54

转向内在之后，会因为还有对世界的强烈倾向的作用，遇见一些满足自己头脑的相似的伪路径

风 00:49:18

需要业力非常好才能遇到真正的方法

风 00:49:38

而遇到真正方法之后，需要有强烈的自由倾向才能辨别出来，并坚持下去

风 00:49:52

所以走到这一步，确实需要非常非常好的业力

2021年3月16日



风 20:29:20

你想要自由也去释放，你想要世界也去释放

风 20:29:23

就这么简单

风 20:29:40

如果你想要自由，释放是唯一能让你自由的

风 20:30:08

无论你怎么谈论自由，也无法让你到达它，研究关于自由的话题也无法让你自由

风 20:30:26

如果你想要更好的世界，释放是唯一能让你有更好的世界的

风 20:31:26

无论你采取什么行动，每一个行动都在业力程序中，都在被驱动的反应中

风 20:31:44

因此，想要自由也去释放，想要世界也去释放，就这么简单

2021年3月12日



风 18:48:50

你没有理由不去用释放法

风 18:49:14

无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的

风 18:49:25

不仅高效，而且简单

风 18:49:36

找不到任何一个理由不去用

风 10:53:26

There is no free will in worldly living.

风 10:53:39

注意，世俗生活是没有自由意志的

风 10:54:55

只有一件事情有自由意志，选择认同你的身体或者无限存在

风 10:57:50

努力挣钱不会让你更有钱，努力学习不好让你成绩更好，努力养生不会让你更健康

风 10:57:57

明白吗，这些都是预设好的

风 10:58:11

只有解除程序有用

风 11:33:58

想要通过行动改变些什么只是人们的一种妄想而已，完全无用

风 11:34:09

然而大多数人不明白这个

风 11:34:48

业力推动行动，而你试图改变业力的行动也只是被业力推动

风 11:36:34

马云、比尔盖茨并不知道自己为什么挣到钱和失去钱，他们对自己成功经验的总结仅仅是看到表象后的一种猜测而已

2021年1月13日



风 08:58

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

风 08:58

释放法适合每一个人

风 08:59

简单地练习，然后你就会了

风 08:59

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

风 08:59

因为我分析太多了

风 08:59

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快



风 21:09:35

我的建议是不要摸索，直接用流程

风 21:09:53

一遍没感觉，就进行第二遍

风 21:10:01

这样会快些

风 21:10:11

用头脑摸索事实上会走很多弯路

风 21:10:17

因为头脑只能播放过去的经验

风 21:13:47

嗯，如莱斯特所说，你要释放足够多的想要控制和认同

风 21:14:19

不是看，是跟着练习

风 21:17:34

欲望在被带出来的时候，它就被释放了

风 21:18:23

如果没有，你就回到流程的开始

风 21:18:37

放松身体，重新去感受它

风 21:18:54

辨识出它是什么欲望，让它离开

风 21:19:09

保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

风 21:19:21

思考和分析则会让你越来越难以释放

风 21:19:30

因为心智只会播放过去的经验而已



风 11月7日 23:54:38

你先释放

风 11月7日 23:54:48

释放没有什么难不难的

风 11月7日 23:54:55

就是你做不做，做几次

风 11月7日 23:55:02

做一次能做，你就能做第二次

风 11月7日 23:55:10

然后第三次、第四次



风 11月7日 23:55:26

持续做下去，你就把它完全释放了



风

11月7日 23:57:33

所以难度在于你不去做

1. “我不能”意味着我不去做。

2. “我做不到”，仅仅是这个想法阻止了你去做。

3. 那些认为自己做不到的人，实际上是不想做。

4. 只要你能赶紧去做，它就会发生。

5. 愿望和企图都没用，你必须行动！

6. 不要试试看了，直接去做！

——莱斯特《终极自由之路》



风 10:24:36

释放没那么难😁

风 10:24:53

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

风 10:25:22

如果你把释放变成习惯了，会觉得压抑才是需要努力的事

风 10:25:42

在此之前不断决定去做释放就行了

风 18:32:44

下决定去做，去尝试释放

风 18:33:03

失望甚至绝望也只是一种感受

风 18:33:23

只要是感受，就能够被释放，而且被释放之后的态度和之前完全不同

风 22:03:36

习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯

风 22:04:00

多练习释放，这也会很快



慧轩 22:06:28

不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力



风 22:07:31

这也行

风 22:07:49

释放能让你更自由

风 22:07:53

自由包括一切

风 22:08:02

只要提供一个释放的动力就行

风 22:12:27

想要认同会发展想要控制

风 22:15:34

感受到了想要认同，就要释放想要认同

风 22:15:45

释放了想要控制，想要认同就明显了

风 22:16:03

释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了

风 22:16:27

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽

风 22:16:42

所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全

风 22:16:48

这样才能走到终点

风 22:18:05

贯彻六步骤，每个人都可以自由



慧轩 22:19:07

一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由



风 22:19:22

是的



慧轩 22:20:20

只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗



风 22:21:47

是的

风 22:21:53

用六步骤检验

风 22:22:03

只要在六步骤里，就能自由

2021年3月12日



风 09:33:30

不要用口号来判断一个人的倾向

风 09:33:34





天成 09:33:43

对，喊口号没用



风 09:35:51

释放吧

风 09:36:08

清理三大欲望



天成 09:36:39

嗯

风 2020-10-15 12:24:48

释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧

它就会浮现出来给你释放

莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在

就这么简单

心智不是别的，就是你感受和念头的集合

想要控制、认同、安全（生存）

三大欲望

莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存

是一个意思

想要改变，也是想要控制的一种

所以只要释放三个东西

想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

风 13:31:09

跑去通宵逼迫自己，退群，喊口号，那没有用

风 13:31:20

因为那是试图用行动去消除业力

风 13:31:32

这仅仅是创造了新的业力

风 13:31:42

只有释放有用

风 13:32:14

如果你不释放，你的程序会不断驱动你去做那些事

风 13:32:36

因此，不要认为自己做的任何行动能带给你自由

风 13:32:48

刻意行动，刻意不行动

风 13:32:57

那都不是需要关注的

2021年3月16日



风 22:37:58

除非你释放了那些程序的驱动

风 22:38:10

如果你不释放，它就会不断驱动你去整活

风 22:38:35

所有的精彩，所有的创造力，都来自无限存在

风 22:38:49

心智是机械化的程序，只会重复

风 22:39:31

或许可以这样说，一个从心智程序中自由的人，才真正开始活着

风 22:39:44

此前只是被不断驱动的机器人



风 08:15:58

有意识用流程去做就行了

风 08:16:07

多用感觉

风 08:16:15

少用一些头脑分析

风 08:16:29

这也会让你释放更轻松

风 08:16:49

当然，它也会更深

风 08:17:04

很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放

风 08:17:09

他们觉得释放就是那样子的

2021年7月26日



风 17:11:08

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

风 17:11:13

但那是好的

风 17:11:20

那是在面对更深的垃圾

风 17:13:08

流程，release process

风 17:13:46

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去

2020年11月17日



风 18:52:49

靠六步骤

风 18:53:12

从六步骤开始，从六步骤结束

风 18:53:31

用你的gain确认你的方向

风 18:54:18

持续释放变成你的"任务"了，这不好

风 18:54:31

持续释放是因为每一次释放都有好处

风 18:54:56

这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐

风 18:55:14

你感到很好，所以继续释放下去

风 18:57:02

如果你只是强迫自己释放，你会停下来

风 18:57:09

你进行不下去的

风 18:57:20

因为你一边在压抑你对世界的欲望

风 18:57:54

我的方法就是我不停确认自己的gain，以及自己的方向

风 18:59:17

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？

风 18:59:27

那么这个从释放中能不能获得呢？

风 18:59:33

可不可以试一下呢？

风 19:00:02

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放

风 19:00:35

如果你说"我行，我必须释放，我不能听音乐"，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了

风 19:00:48

你显意识和潜意识在拉扯

风 19:00:56

你不去看它，这不会成功

风 19:01:46

你实际上不用享受任何东西

风 19:02:13

you don't need enjoy anything, be joy!

风 19:04:16

写下你认为可以带来快乐的可能性

风 19:04:27

你认为哪些地方有快乐

风 19:04:35

不是理智性的

风 19:04:46

是你实际在哪些地方寻求快乐

风 19:05:10

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

风 19:08:29

你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放

风 19:08:31

😊

风 19:09:58

让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

风 19:12:53

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？

风 19:13:02

这是你实践的方式

风 19:13:11

你选择去释放

风 19:13:54

有时候你可能一下午做别的事，不释放

风 19:14:10

那是因为潜意识在寻求一些东西

风 19:14:25

你没有办法强迫自己释放

风 19:15:11

你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？"，看看哪种方式更轻松容易，更快乐

风 19:15:17

从而选择释放

风 19:15:47

这就是为什么我说成功经验是重要的

风 19:15:51

你得先获得好处

风 19:16:12

没好处你不会做的，这就是你的心智

风 19:16:38

它会想尽办法逃避释放、抵触释放

风 19:18:34

我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

风 16:36:42

当你释放到"快乐的唯一来源是无限存在"成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动

风 16:36:56

这时候你的流向转变了，会自动进入涅比卡帕三摩地

风 16:37:08

一旦进入之后你就不会再出来了

风 16:37:30

不会再往后退

风 16:37:37

因为退路的种子已经没有力量了



风 16:43:42

要贯彻六步骤

风 16:43:51

这样你能从内在得到一切快乐

风 16:45:28

或者通过释放实现目标来调转方向

风 16:45:39

get everything by releasing only

风 16:45:47

这样也能让你走在六步骤上

2020年10月30日



风 11:29:26

去使用这个方法

风 11:29:26

释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在"对死亡的恐惧"上的程序

风 11:29:38

然后允许"对死亡的恐惧"浮现，把它彻底释放掉

风 11:30:26

一开始，释放的是想要控制和认同的程序

风 11:30:33

你只是在释放这两种程序而已

风 11:30:52

在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了

风 11:31:35

当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就就消失了

风 11:31:51

你的分离感会消散，剩下的就是无限存在

风 11:32:02

你会自然地去认同你是无限存在

风 11:32:15

这样说的足够清楚吗？

风 11:32:17



2021年3月13日



风 18:43:27

最完整的地图就是六步骤本身

风 18:51:58

六步骤已经是最不简化的了，它照顾到了方方面面。因为还可以更简化

风 18:52:30

即是莱斯特说的
release all feelings， your mind quiet，that's it

风 18:52:51

你想要一个完整的地图，那就是六步骤

风 18:53:07

做到每一步，就成功了

风 18:53:41

你不需要别的，你只需要提醒自己保持简单

风 18:53:56

当你复杂化它时，你就在走向失败

风 18:54:07

因为你在走向积累心智，那是释放的反面

风 18:55:58

更简化就是莱斯特那句话

风 18:56:12

释放所有感受，你的心智安静，你就到了

2021年3月11日



风 15:34:09

贯彻六步骤，很简单

风 15:34:23

保持限制很困难

风 15:34:33

看到感受，让它离开

风 15:34:54

清空所有驱动你思考的感受

风 15:34:57

就是这样

2021年3月14日



风 18:24:45

贯彻六步骤

风 18:25:52

当我说这句话的时候，其实我的意思是，当你还需要别的东西的时候，就不可能自由

2021年1月2日



风 10:12:03

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

风 10:12:22

不贯彻六步骤就达不到终点

风 10:12:41

做，或者不做

风 10:12:51

就像莱斯特最后对Ralph说的那样

风 10:13:04

你要么做，要么不做
我希望你去做

风 10:13:13

简单，或者不可能

2020年12月31日



风 21:21:46

在六步骤中，你就能持续释放

风 21:22:01

不在六步骤中，你就会停下来

风 21:22:19

把它放在身边，时刻提醒自己

风 21:23:04

持续是不停下来

风 21:23:06

你现在也许不理解，因为你在努力做释放

风 21:23:33

但是当你释放变成常态之后，释放是和呼吸一样自然的事

风 21:24:24

你只要决定去达到自由，感受就会不断浮上来，浮出去

风 21:28:12

你在知识层面所需要知道的一切都在六步骤中

风 21:28:47

把它用到极致吧

风 21:28:58

这个方法极致高效

2020年12月16日



风 22:54:03

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

风 22:54:09

你不可能把它拖到很长

风 22:54:29

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

风 22:54:51

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

风 22:55:09

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在六步骤上

风 22:55:24

不在六步骤上，你怎么可能自由呢

风 22:57:16

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

风 22:57:22

甚至进入涅比卡帕三摩地

风 22:57:44

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中

风 22:58:39

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

风 22:58:45

一次释放只需要几秒钟而已

风 22:58:58

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

风 22:59:11

这个方法是极高效的

风 23:00:21

你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面

风 23:00:46

如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

风 23:02:00

做出自由的决定

风 23:02:13

决定在达到自由之前，不要停下来

风 16:56:15

我释放的效果很好，真的只有一个原因

风 16:56:23

那就是我符合了六步骤

风 16:56:30

我理解了这个方法

风 16:56:39

只要你也用这个方法，就是一样的效果

风 16:56:46

这里面没有什么个人天赋

风 16:59:41

我稍微有一点特殊的地方，就是我的记忆力非常好

风 17:00:07

我体验到一些东西之后，马上就能找到莱斯特所说过的对应的原文

风 17:00:18

因此我没有用自己的话来说体验

风 17:00:24

而是借助于莱斯特的教导

风 17:03:26

我遇到过很多压抑很严重的头脑

风 17:03:39

可能需要反复操作流程很多次才会感觉到

风 17:04:30

莱斯特原来的课程中也出现过很多这样的状况

风 17:04:45

就像骑车，有人一上手就能骑

风 17:04:55

有人掌握平衡感需要练习久一点

2021年3月11日


风 18:29:09
如果你真的想要自由，就贯彻六步骤

风 18:30:31
不要喂养自己的心智了

风 18:30:44
我的离开是最大的支持

风 18:31:13
如果你需要外在的大师，你永远发现自己内在的无限

风 18:31:31
释放吧，它会带给你所有道路


天成 18:33:02
贯彻六步骤一个月，真的可以做到吗？


风 18:33:42
当然


天成 18:34:16
好。

天成 18:35:43



风 18:36:12
加油


天成 18:36:30




风 18:36:35

我很爱你，但依赖对成长而言是致命的

风 18:36:58

希望在我离开之后，你不要再依赖那些文字或者其他的什么

风 18:37:13

而是直接走向终点



风 22:22:30

当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会

风 22:22:40

觉察到它，释放

风 22:22:51

向内找到你想要的一切

风 22:23:05

绝对的安全感只有在你的无限存在里才有

风 22:23:51

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助

风 22:25:20

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。“那很好”，他说。“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风 22:26:00

当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

风 22:26:34

不要等枪顶着脑门再去做

风 22:27:29

你们都非常清楚自己

风 22:27:51

尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为

风 22:28:06

有依赖你就会抓着

风 22:28:31

你依赖外界，就发现不了内在的无限

风 22:28:37

这些东西都很简单

风 22:29:01

我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的

风 22:31:31

释放法作为自立的方法，并没有那么多问题

风 22:31:42

所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的

风 22:32:00

因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制



风 15:19:05

自依止，法依止，莫异依止

风 15:19:15

自依止排第一

风 15:19:19

你必须依靠自己



伯利恒之星 15:19:27

天呐

伯利恒之星 15:19:40

所以自立很重要



风 15:20:23

其实没有依靠别人成就的法门



风 15:21:24

不是想快，只能依靠自己

风 15:21:32

而是你只能靠自己走到终点

风 15:21:37

那一步只能自己迈出



风 下午3:27

佛陀说的法依止不是依靠法门

风 下午3:27

dhamma的意思是依靠真理



伯利恒之星 下午3:27

是指什么



风 下午3:28

实相

风 下午3:28

依靠自己，依靠普遍真理，除此之外不依靠任何事物

风 下午3:28

自依止，法依止，莫异依止

风 下午3:28

佛陀遗教



伯利恒之星 下午3:29

果然是佛陀



风 上午9:53

现在所有大师都在关注练习释放法的人

风 上午9:53

因为这是这个时代唯一的方法

风 上午9:54

其他方法无法保证你在这一世达到终点



风 16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

风 16:37:44

自由并不是创造了什么

风 16:37:51

只是结束幻觉而已

风 16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的 （* 指注入实践释放法的灵感）←

风 16:40:37

我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作

风 16:40:56

他在支持所有运用释放法的人

2020年11月20日


天成 22:58:26
我想请你给我建议

天成 22:58:45
如何可以更快速地走向自由？


风 22:58:47
持续地用它，把它用到极致

风 22:58:53
我给不出更好的建议了

风 22:59:05
我强烈建议你在每一件事情上用它

风 22:59:10
利用那些目标

风 22:59:26
利用不断地获得来促进自己释放

风 22:59:34
来提升释放的动力

风 22:59:52
如果你习惯于在你的每一个目标上用它，
你很快就能走到那个地方


天成 23:00:03
嗯

2020年12月22日



风 20:56:24

关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

风 20:56:50

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风 20:57:17

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2021年7月26日



枫林风华 15:13:35

卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗



风 15:13:46

不是的

风 15:14:37

你不用总是问自己问句

风 15:15:07

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

风 15:15:16

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？

风 15:15:29

因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

风 15:15:49

而在你学会之后，你已经体验了到了那些

风 15:15:59

因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

风 15:16:31

实际上在92年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤

风 15:16:42

这三个步骤，就是实践六步骤的方式

风 15:17:23

你们可以在workbook的最后找到这个三步骤

风 21:01:24

就是我今天发的，每次都重新学就好了

风 21:01:50

其实六步骤也就是起这个作用的

风 21:02:05

不要让文字遮蔽了它的真正意义



我是无限 21:02:46

😭你一说又模糊了



风 21:03:05

莱斯特也觉得你会模糊

风 21:03:20

所以他最后的最后，快离开的前两年，总结了三个

风 21:03:32

那三个就是六步骤的再浓缩

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the <u>wanting approval</u>, <u>wanting to control</u> and <u>wanting security</u> to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a <u>Do It Yourself Tool.</u>**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

opyright© Sedona Institute 1992

2021年3月17日


天成 00:45:40

老师，这是不是说，如果我获得了终极自由也不能继续留在世界？


风 00:46:02

随你决定

风 00:46:06

自由就是自由

风 00:46:16

没有任何强迫性


天成 00:46:20

我还是可以继续陪在家人身边吗


风 00:46:25

当然


天成 00:46:41

我看到自己在恐惧自由，害怕自由后会失去家人


风 00:47:02

居家大师也是有不少的

风 00:47:30

大师甚至可以当国王


天成 00:47:35
就是自由后的大师仍然和家人一起生活的？


风 00:47:39
比如征服者威廉

风 00:48:08
奎师那就展示的是居家大师

风 00:48:23
你不会失去你的家人，不会失去你的亲爱的世界


天成 00:48:32
这个时代，大师必须是隐居的


风 00:48:55
隐居的意思是不作为大师被人所知

风 00:49:08
隐居不意味着你一定要避居山林

风 00:49:19
像个普通人一样活在世界上，也是隐居的一种

2020年11月7日



风 18:07

你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？



D 18:07

当然想要自由



风 18:08

所以比起控制这些感受，你更想要自由？



D 18:09

是的啊



风 18:10

你能放下对它的想要控制吗？



D 18:12

卡住了

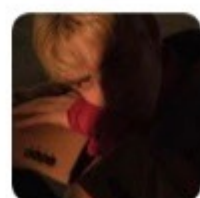


风 18:13

你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

风 18:13





D 18:13

想要自由

D 18:14

释放了



风 18:14

现在你能看到这个想要控制吗？

风 18:14

它离开了吗？



D 18:14

离开了



风 18:16

这个示范的就是第一步的用法

风 18:16

六步骤第一步

风 18:17

如果你卡住了就用第五步

风 2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟: 如果你不释放你用来逃避的倾向（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

而这，通过一个决定就可以解决

a decision

决定去释放这个倾向

很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑

发现问题第一反应是把它捂住

比如我刚刚电脑出了点问题

文件打不开

我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题

而不是释放那个已经冒出来的欲望

我有意识纠正了它

2021年7月26日



新时 17:19:33

当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响



风 17:19:45

课程最后，问的已经很少了

风 17:19:49

问句是工具

风 17:20:09

当你需要用时，当然，拿起来用

风 17:20:30

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具?

风 17:20:35





新时 17:20:44

懂了

2020年10月31日



风 09:21

大部分事情都会依你的想要而发生

风 09:22

当你移动到接纳乃至于平静的时候，几乎没有什么事情是不能的

风 09:22

当然，当你到达所谓的imperturbability这种不被搅扰的终极宁静时，你就全知、全能、全在了

风 09:23

你的"想要"会削弱，你的"决定获得"会增多

风 09:23

释放"想要"，你就会感觉到拥有

风 09:24

当你释放了所有想要，你就会感觉到你拥有全宇宙

风 09:26

这时候你想要做到一件事，就像拿起桌子上的水杯一样

风 09:26

你拿起自己的水杯需要运用多强烈的"想要"吗？

风 09:26

不需要，你只需要决定拿起它就行了

风 09:26

释放"想要"，让全世界变成你的水杯

风 09:26

当你想要拿起时，你就能随便拿起来

风 09:27

这个时候，你不会想要储蓄，因为一切都是你的，你储蓄什么呢？

风 09:27

你只会在需要的时候创造它

风 下午10:45

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 下午10:46

想要生存是树根，想要认同和控制是树干，情绪是树枝，感受是小树枝，念头是树叶

风 下午10:47

一片片叶子剪，你要剪到什么时候去？

风 下午10:47



风 下午10:47

所以这只是关乎效率

风 下午10:48

莱斯特说，你释放九种情绪分类，比如释放恐惧，就会花上千百世

风 下午10:48

这只是一种情绪

风 下午10:48

如果你释放念头，就把千百世再乘以千万倍

风 下午10:52

完美的地图

风 下午10:52

你更改一点就无法自由

风 下午10:52

贯彻就能自由

风 下午10:52

就这么简单

风 下午10:53

释放情绪也有用，三大欲望更快

风 下午11:02

你现在的感受是想要控制还是想要认同？

风 下午11:02

能够允许自己更多地觉察到它吗？

风 下午11:03

能够放它离开吗？

风 下午11:03

这几句话要几秒钟？

2021年3月13日



ˇ一 01:45:05

@风 到达高处一直继续再继续，往前冲不停下，是不是不会经历低谷，可以直接冲到涅比卡帕三摩地



风 01:45:53

所谓低谷就是沉重的情绪

风 01:46:21

当你走到高点，你邀请死亡的恐惧浮现，那是一个很沉重的感受

风 01:46:58

莱斯特描述为过山车

风 01:47:12

当你走到更高，你也能让更低的感受浮现

风 01:47:25

你每一次都会飙高，然后低谷

风 01:47:35

每一次低谷都是飚到更高的机会

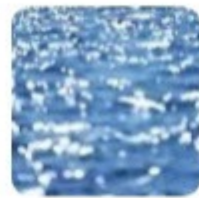
风 01:47:58

直到你掉下来，结果落到你的无限存在



ˇ一 01:48:19





天成 01:48:27

原来这样啊



风 01:48:54

那是因为你无法再飙高了

风 01:49:03

低谷也被释放完了



天成 01:49:59

低谷的时候是表现为卡住吗？



风 01:50:04

卡住是你想要控制而已

风 01:50:15

低谷就是沉重的感受

风 01:50:24

你允许它浮现，允许它离开

风 01:50:27

那就不会卡住

风 01:50:34

如果卡住了，你就释放想要控制

风 01:50:37

这很简单



天成 01:50:50

沉重的感受是对死亡的恐惧？



风 01:51:12

每一个感受都是沉重的

2021年3月17日



大黄猫 20:09:09

风老师，你自由前，每天24小时，大概多少小时于释放状态啊？😜



风 20:16:00

其实只要你每天50%以上醒着的时间做释放，你就会发现释放的惯性逐渐大于压抑了

风 20:16:12

接着，你就会不断释放

风 20:16:24

你会很自然地释放

风 20:16:33

释放像呼吸一样成为常态

风 20:16:42

会达到二十四小时



大黄猫 20:18:15

嗯，现在醒着的时候，基本能做到随时觉察感受了。就是释放，一个人的时候，能处在释放中，一与人互动，就基本上被带走了



风 20:19:03

现在要有意识释放



大黄猫 20:19:19

与人互动的时候，如何才能既保持互动，又不间断释放？



风 20:20:02

你可以在没人的时候针对它做释放

风 20:20:15

"我允许自己在与人互动的时候释放"

风 20:20:24

释放关于这个目标的所有感受

风 20:20:30

直到你确定你能做到



大黄猫 20:21:54

好🙏🙏🙏

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望

压抑，就是想要控制在运作

释放想要控制了，你就不压抑

underneath的想要认同和想要生存就会浮现

但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来

所以，持续释放是关键

让释放一次又一次发生

一次接着一次

触及到更底层，更底层

直接上浮离开就行了

有想要改变再释放想要改变

如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”

像波浪一样不停被释放出去

这回闭关floats了两天

high得不行

能把六步骤用起来就是进阶了

阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

不动心　　19:45:18

@风 风，请问释放到一定程度，假如象你这样也是用流程一步一步释放，还是一觉察到任何想要它就离开了，就不需要再问问句了？



风

19:46:30

floats up and out

风 19:48:21

像波浪一样浮现然后离开

风 19:49:01

释放到后面，动力会很强大，只要你做一个释放的决定，它就会带着你走

风 19:49:17

你不需要像之前那样努力操作了

风 15:05:14

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念

风 15:05:37

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次

风 15:05:49

这个节奏，完全是你自己把握的

风 15:06:17

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”，来继续释放

风 15:06:49

也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同?”来继续释放

风 15:07:27

当然你如果发现你想hold住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

风 15:08:09

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

风 15:08:53

感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同?或者是想要安全?

风 15:09:04

这些，都是你继续释放的方式

风 11:26:41

因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制

风 11:26:48

如果你想要控制，那就得不到控制

风 11:26:52

就这么简单

风 11:28:19

所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受

风 11:28:29

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

风 11:28:49

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

风 11:29:03

这真的不需要努力去感受

风 11:29:09

如果不清晰，那就感受不清晰

风 11:29:19

并且注意到你想要改变不清晰

风 11:29:29

释放掉它，它就自动变得清晰

风 11:30:07

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风 11:30:18

释放流程本身就可以处理一切状况

风 11:30:49

包括"感受不到情绪"，包括"模糊不清"，包括"卡住"，包括"困惑"

风 11:31:06

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风 11:31:17

不需要任何前置的练习

风 11:31:20

练习流程本身就行

2021年3月17日



风 00:58:52

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

风 00:59:35

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

风 01:00:58

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

风 01:01:02

你有六步骤了

风 01:01:16

即便他是大师你也不需要他

风 01:01:31

继续使用释放法，直到终点就行了

2020年10月22日



风 下午6:19

我有一刻觉知到了全宇宙的念头

风 下午6:20

很难描述

风 下午6:21

最重要的部分是我觉知到了三个身体

风 下午6:22

我看到我们在释放欲望的时候，"因果"的那个体在发生变化

风 下午6:22

我解释一下这个体验

风 下午6:23

最初的身体是当你的欲望产生的时候，它立即发生了一个起因，你就认同了那具身体

风 下午6:23

嗯，我立即从莱斯特说的知识中找到对应，那就是起因体



然 下午6:24

起因，星光，物质身体



风 下午6:25

但起因在寻找让它满足的对象时，稍有延迟，就产生了一个完全由光构成的身体

风 下午6:25

这个身体完全就是在有欲望时，你将它图像化而产生的

风 下午6:26

这个过程几乎是你的思想发生的过程

风 下午6:26

接着就是有上有下，有前有后，成对的思想接踵而来

风 下午6:27

那些不断发展的思想积累在一起，感受从轻盈到沉重

风 下午6:27

沉重的感受积累出一系列的联系、关系、错综复杂的因果

风 下午6:27

光开始凝固

风 下午6:28

它就以这个光体的图像作为蓝图构成了我现在认同的肉体

风 下午6:28

这些我真的是在一瞬间体验到的

风 下午6:30

比如我们的物质世界如此沉滞呢？

风 下午6:30

因为创造被延迟了

风 下午6:31

由于你无法认识到心智是原因，所以你想象出了那一切因果联系



风 下午6:32

但是原因是什么？

风 下午6:33

起因真的就只是我们经常说的基本欲望



冰紫 下午6:33

心智程序



米妮 下午6:33

三大欲望



风 下午6:34

你创造了一种匮乏

风 下午6:34

那个匮乏没有被立即填补

风 下午6:35

所以它发展了随后的一切



风 下午6:35

当那个匮乏被释放时，从起因上，真的一切就结束了

2021年3月17日


天成 11:57:47
三摩地，实际上什么意思？


风 11:58:50
三摩地是与无限合一的状态

风 11:59:01
哪怕你瞥见一次，也是进入了三摩地

风 11:59:17
但是在它之前还有欲界定和很多层的禅定


天成 11:59:29
也就是说，进入三摩地就可以知道一切？


风 11:59:43
许多人将一些很浅的经验理解成三摩地了


天成 11:59:47
所有的知识？不管关于任何的


风 11:59:58
进入三摩地的那一刻，你就是全知的

风 12:00:07
只是掉出来时，会遗忘

风 12:00:31
但如果是涅比卡帕三摩地，你永远不会失去，也不会退出


天成 12:00:56
嗯

2020年10月30日



风 下午7:47

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

风 下午7:47

是自由

风 下午7:48

是全知、全能、全在

风 下午7:48

是无限存在

风 下午7:48

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到顶

风 下午8:19

全知全能全在

风 下午8:19

这才是开悟



2020年10月3日



风 13:45:52

释放情绪的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步:
问自己，能不能放手让这个感受离开？

愿不愿意？

什么时候？

第三步: 看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

风 13:45:58

释放欲望的流程

第一步: 允许自己感受当下的感受

第二步: 注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步: 你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？

你能放它离开吗？

第五步: 你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？

你能对此更有觉察吗？

你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风 13:46:09

刚刚在隔壁群有人问基础流程

风 13:46:21

我稍微把视频的内容总结了下

风 13:46:30

视频里的引导就是这样

风 13:46:44

这个流程可以参考



风 下午3:37

情绪是入门，让你学会释放。workbook对课程最后的总结是: release three wants only

风 下午3:37

只释放三大欲望

风 下午3:38



莱斯特对释放法的一些说明

风 下午3:38

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

风 下午3:38

如果你释放情绪，要花千百世来清理其中一种

风 下午3:39

释放欲望才是一两个月之内达到终点的方法

风 下午3:39

这样才能进入释放法的高效

2021年7月26日



风 17:22:24

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用

风 17:23:29

但是，最后你只需要六步骤

风 17:23:54

当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

2021年3月14日


天成 17:58:02

老师，可以说说你的成功之道吗？


风 17:58:09

六步骤


天成 17:58:17

为什么你可以做到？而那么多人做不到


风 17:58:23

六步骤

风 17:58:32

因为你需要别的，而我只需要六步骤

风 18:02:32

在整个过程中，我只看六步骤

风 18:02:44

我不需要六步骤以外的任何东西

风 18:02:56

如果要说成功秘诀的话，这就是秘诀了



风 21:47:38

六步骤是通过持续释放来达到的

风 21:48:05

你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步

风 21:48:24

一开始，六步骤都是有用的

风 21:48:37

当你不想释放的时候，提醒第一步

风 21:48:45

然后决定去释放，这是第二步

风 21:49:03

直接释放想要控制和认同，这是第三步

风 21:49:16

持续释放，保持持续，这是第四步

风 21:49:34

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

风 21:49:50

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

风 21:50:16

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

2020年12月25日



风 00:47:25

首先来到地球这个高阶课堂的人本身就是业力非常好的

风 00:47:36

因为想要自由，才会来到进阶课堂

风 00:48:00

然后，在这里成为人类的人里面有很多是来体验痛苦与欢愉

风 00:48:18

他们在获取足够多的体验之后，才会转向内在

风 00:48:54

转向内在之后，会因为还有对世界的强烈倾向的作用，遇见一些满足自己头脑的相似的伪路径

风 00:49:18

需要业力非常好才能遇到真正的方法

风 00:49:38

而遇到真正方法之后，需要有强烈的自由倾向才能辨别出来，并坚持下去

风 00:49:52

所以走到这一步，确实需要非常非常好的业力

2021年3月16日



风 20:29:20

你想要自由也去释放，你想要世界也去释放

风 20:29:23

就这么简单

风 20:29:40

如果你想要自由，释放是唯一能让你自由的

风 20:30:08

无论你怎么谈论自由，也无法让你到达它，研究关于自由的话题也无法让你自由

风 20:30:26

如果你想要更好的世界，释放是唯一能让你有更好的世界的

风 20:31:26

无论你采取什么行动，每一个行动都在业力程序中，都在被驱动的反应中

风 20:31:44

因此，想要自由也去释放，想要世界也去释放，就这么简单

2021年3月12日



风 18:48:50

你没有理由不去用释放法

风 18:49:14

无论是走向觉醒还是获得更好的世界，它都是最高效的

风 18:49:25

不仅高效，而且简单

风 18:49:36

找不到任何一个理由不去用

风 10:53:26

There is no free will in worldly living.

风 10:53:39

注意，世俗生活是没有自由意志的

风 10:54:55

只有一件事情有自由意志，选择认同你的身体或者无限存在

风 10:57:50

努力挣钱不会让你更有钱，努力学习不好让你成绩更好，努力养生不会让你更健康

风 10:57:57

明白吗，这些都是预设好的

风 10:58:11

只有解除程序有用

风 11:33:58

想要通过行动改变些什么只是人们的一种妄想而已，完全无用

风 11:34:09

然而大多数人不明白这个

风 11:34:48

业力推动行动，而你试图改变业力的行动也只是被业力推动

风 11:36:34

马云、比尔盖茨并不知道自己为什么挣到钱和失去钱，他们对自己成功经验的总结仅仅是看到表象后的一种猜测而已

2021年1月13日



风 08:58

当年我花了很长时间找到第一次释放的感觉

风 08:58

释放法适合每一个人

风 08:59

简单地练习，然后你就会了

风 08:59

那个时候我找到释放的感觉，也花了很长时间

风 08:59

因为我分析太多了

风 08:59

你分析得越少，保持轻松，只是去用，你学会的就越快



风 21:09:35

我的建议是不要摸索，直接用流程

风 21:09:53

一遍没感觉，就进行第二遍

风 21:10:01

这样会快些

风 21:10:11

用头脑摸索事实上会走很多弯路

风 21:10:17

因为头脑只能播放过去的经验

风 21:13:47

嗯，如莱斯特所说，你要释放足够多的想要控制和认同

风 21:14:19

不是看，是跟着练习

风 21:17:34

欲望在被带出来的时候，它就被释放了

风 21:18:23

如果没有，你就回到流程的开始

风 21:18:37

放松身体，重新去感受它

风 21:18:54

辨识出它是什么欲望，让它离开

风 21:19:09

保持简单和轻松，反复的练习会让你掌握

风 21:19:21

思考和分析则会让你越来越难以释放

风 21:19:30

因为心智只会播放过去的经验而已



风 11月7日 23:54:38

你先释放

风 11月7日 23:54:48

释放没有什么难不难的

风 11月7日 23:54:55

就是你做不做，做几次

风 11月7日 23:55:02

做一次能做，你就能做第二次

风 11月7日 23:55:10

然后第三次、第四次



风 11月7日 23:55:26

持续做下去，你就把它完全释放了



风

11月7日 23:57:33

所以难度在于你不去做



风 10:24:36

释放没那么难😄

风 10:24:53

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

风 10:25:22

如果你把释放变成习惯了，会觉得压抑才是需要努力的事

风 10:25:42

在此之前不断决定去做释放就行了

风 18:32:44

下决定去做，去尝试释放

风 18:33:03

失望甚至绝望也只是一种感受

风 18:33:23

只要是感受，就能够被释放，而且被释放之后的态度和之前完全不同

风 22:03:36

习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯

风 22:04:00

多练习释放，这也会很快



慧轩🐬 22:06:28

不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力



风 22:07:31

这也行

风 22:07:49

释放能让你更自由

风 22:07:53

自由包括一切

风 22:08:02

只要提供一个释放的动力就行

风 22:12:27

想要认同会发展想要控制

风 22:15:34

感受到了想要认同，就要释放想要认同

风 22:15:45

释放了想要控制，想要认同就明显了

风 22:16:03

释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了

风 22:16:27

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽

风 22:16:42

所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全

风 22:16:48

这样才能走到终点

风 22:18:05

贯彻六步骤，每个人都可以自由



慧轩🐬 22:19:07

一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由



风 22:19:22

是的



慧轩🐬 22:20:20

只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗



风 22:21:47

是的

风 22:21:53

用六步骤检验

风 22:22:03

只要在六步骤里，就能自由

风 2020-10-15 12:24:48

释放掉想要控制，你就不会再压抑着对死亡的恐惧

它就会浮现出来给你释放

莱斯特说，释放掉心智，剩下的就是无限存在

就这么简单

心智不是别的，就是你感受和念头的集合

想要控制、认同、安全（生存）

三大欲望

莱斯特有时候用对死亡的恐惧来说想要生存

是一个意思

想要改变，也是想要控制的一种

所以只要释放三个东西

想要控制、认同、想要生存（对死亡的恐惧）

风 13:31:09

跑去通宵逼迫自己，退群，喊口号，那没有用

风 13:31:20

因为那是试图用行动去消除业力

风 13:31:32

这仅仅是创造了新的业力

风 13:31:42

只有释放有用

风 13:32:14

如果你不释放，你的程序会不断驱动你去做那些事

风 13:32:36

因此，不要认为自己做的任何行动能带给你自由

风 13:32:48

刻意行动，刻意不行动

风 13:32:57

那都不是需要关注的

2021年3月16日



风 22:37:58

除非你释放了那些程序的驱动

风 22:38:10

如果你不释放，它就会不断驱动你去整活

风 22:38:35

所有的精彩，所有的创造力，都来自无限存在

风 22:38:49

心智是机械化的程序，只会重复

风 22:39:31

或许可以这样说，一个从心智程序中自由的人，才真正开始活着

风 22:39:44

此前只是被不断驱动的机器人



风 08:15:58

有意识用流程去做就行了

风 08:16:07

多用感觉

风 08:16:15

少用一些头脑分析

风 08:16:29

这也会让你释放更轻松

风 08:16:49

当然，它也会更深

风 08:17:04

很多人觉得自己的释放很好真的就是因为没有体验过更深的释放

风 08:17:09

他们觉得释放就是那样子的

2021年7月26日



风 17:11:08

当你允许更深的垃圾出来时，你的情绪是会下去的

风 17:11:13

但那是好的

风 17:11:20

那是在面对更深的垃圾

风 17:13:08

流程，release process

风 17:13:46

让感受出来，把它归为想要控制或者想要认同，然后让它出去

2020年11月17日



风 18:52:49

靠六步骤

风 18:53:12

从六步骤开始，从六步骤结束

风 18:53:31

用你的gain确认你的方向

风 18:54:18

持续释放变成你的"任务"了，这不好

风 18:54:31

持续释放是因为每一次释放都有好处

风 18:54:56

这是第六步说的，每一次释放都更轻松、更快乐

风 18:55:14

你感到很好，所以继续释放下去

风 18:57:02

如果你只是强迫自己释放，你会停下来

风 18:57:09

你进行不下去的

风 18:57:20

因为你一边在压抑你对世界的欲望

风 18:57:54

我的方法就是我不停确认自己的gain，以及自己的方向

风 18:59:17

譬如她刚刚要听音乐，她想从音乐里面获得什么？

风 18:59:27

那么这个从释放中能不能获得呢？

风 18:59:33

可不可以试一下呢？

风 19:00:02

不断确认自己的收获就可以让你保持持续释放

风 19:00:35

如果你说"我行，我必须释放，我不能听音乐"，这不会奏效，因为你潜意识的一个方向是听音乐，被你压抑进去了

风 19:00:48

你显意识和潜意识在拉扯

风 19:00:56

你不去看它，这不会成功

风 19:01:46

你实际上不用享受任何东西

风 19:02:13

you don't need enjoy anything, be joy!

风 19:04:16

写下你认为可以带来快乐的可能性

风 19:04:27

你认为哪些地方有快乐

风 19:04:35

不是理智性的

风 19:04:46

是你实际在哪些地方寻求快乐

风 19:05:10

如果你压抑这些欲望，你是不可能做到第一步的

风 19:08:29

你可以逼自己写作业和工作，但你没法逼自己释放

风 19:08:31



风 19:09:58

让我详述一下莱斯特最喜欢的教导，get everything by releasing only

风 19:12:53

你想要什么？你准备怎么样去做？为什么不通过释放获得它？

风 19:13:02

这是你实践的方式

风 19:13:11

你选择去释放

风 19:13:54

有时候你可能一下午做别的事，不释放

风 19:14:10

那是因为潜意识在寻求一些东西

风 19:14:25

你没有办法强迫自己释放

风 19:15:11

你要看到你在寻求什么，并且问自己"我能从释放中获得吗？"，看看哪种方式更轻松容易，更快乐

风 19:15:17

从而选择释放

风 19:15:47

这就是为什么我说成功经验是重要的

风 19:15:51

你得先获得好处

风 19:16:12

没好处你不会做的，这就是你的心智

风 19:16:38

它会想尽办法逃避释放、抵触释放

风 19:18:34

我记得我以前就说过，对第六步的重视让我真正步入了持续释放

风 16:36:42

当你释放到"快乐的唯一来源是无限存在"成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动

风 16:36:56

这时候你的流向转变了，会自动进入涅比卡帕三摩地

风 16:37:08

一旦进入之后你就不会再出来了

风 16:37:30

不会再往后退

风 16:37:37

因为退路的种子已经没有力量了



风 16:43:42

要贯彻六步骤

风 16:43:51

这样你能从内在得到一切快乐

风 16:45:28

或者通过释放实现目标来调转方向

风 16:45:39

get everything by releasing only

风 16:45:47

这样也能让你走在六步骤上

2020年10月30日



风 11:29:26

去使用这个方法

风 11:29:26

释放掉想要控制和认同，释放掉那些覆盖在"对死亡的恐惧"上的程序

风 11:29:38

然后允许"对死亡的恐惧"浮现，把它彻底释放掉

风 11:30:26

一开始，释放的是想要控制和认同的程序

风 11:30:33

你只是在释放这两种程序而已

风 11:30:52

在你释放的时候，那些感受、那些成千上万个关于身体的念头就消失了

风 11:31:35

当你释放掉最底层的对死亡的恐惧，你的整个心智就就消失了

风 11:31:51

你的分离感会消散，剩下的就是无限存在

风 11:32:02

你会自然地去认同你是无限存在

风 11:32:15

这样说的足够清楚吗？

风 11:32:17



2021年3月13日



风 18:43:27

最完整的地图就是六步骤本身

风 18:51:58

六步骤已经是最不简化的了，它照顾到了方方面面。因为还可以更简化

风 18:52:30

即是莱斯特说的
release all feelings， your mind quiet，that's it

风 18:52:51

你想要一个完整的地图，那就是六步骤

风 18:53:07

做到每一步，就成功了

风 18:53:41

你不需要别的，你只需要提醒自己保持简单

风 18:53:56

当你复杂化它时，你就在走向失败

风 18:54:07

因为你在走向积累心智，那是释放的反面

风 18:55:58

更简化就是莱斯特那句话

风 18:56:12

释放所有感受，你的心智安静，你就到了

2021年3月11日



风 15:34:09

贯彻六步骤，很简单

风 15:34:23

保持限制很困难

风 15:34:33

看到感受，让它离开

风 15:34:54

清空所有驱动你思考的感受

风 15:34:57

就是这样

2021年3月14日



风 18:24:45

贯彻六步骤

风 18:25:52

当我说这句话的时候，其实我的意思是，当你还需要别的东西的时候，就不可能自由

2021年1月2日



风 10:12:03

在释放法中，贯彻六步骤就能达到终点

风 10:12:22

不贯彻六步骤就达不到终点

风 10:12:41

做，或者不做

风 10:12:51

就像莱斯特最后对Ralph说的那样

风 10:13:04

你要么做，要么不做
我希望你去做

风 10:13:13

简单，或者不可能

2020年12月31日



风 21:21:46

在六步骤中，你就能持续释放

风 21:22:01

不在六步骤中，你就会停下来

风 21:22:19

把它放在身边，时刻提醒自己

风 21:23:04

持续是不停下来

风 21:23:06

你现在也许不理解，因为你在努力做释放

风 21:23:33

但是当你释放变成常态之后，释放是和呼吸一样自然的事

风 21:24:24

你只要决定去达到自由，感受就会不断浮上来，浮出去

风 21:28:12

你在知识层面所需要知道的一切都在六步骤中

风 21:28:47

把它用到极致吧

风 21:28:58

这个方法极致高效

2020年12月16日



风 22:54:03

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

风 22:54:09

你不可能把它拖到很长

风 22:54:29

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

风 22:54:51

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

风 22:55:09

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在六步骤上

风 22:55:24

不在六步骤上，你怎么可能自由呢

风 22:57:16

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

风 22:57:22

甚至进入涅比卡帕三摩地

风 22:57:44

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在六步骤中

风 22:58:39

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

风 22:58:45

一次释放只需要几秒钟而已

风 22:58:58

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

风 22:59:11

这个方法是极高效的

风 23:00:21

你可以看看六步骤，就知道自己在不在里面

风 23:00:46

如果你在六步骤中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

风 23:02:00

做出自由的决定

风 23:02:13

决定在达到自由之前，不要停下来

风 16:56:15

我释放的效果很好，真的只有一个原因

风 16:56:23

那就是我符合了六步骤

风 16:56:30

我理解了这个方法

风 16:56:39

只要你也用这个方法，就是一样的效果

风 16:56:46

这里面没有什么个人天赋

风 16:59:41

我稍微有一点特殊的地方，就是我的记忆力非常好

风 17:00:07

我体验到一些东西之后，马上就能找到莱斯特所说过的对应的原文

风 17:00:18

因此我没有用自己的话来说体验

风 17:00:24

而是借助于莱斯特的教导

风 17:03:26

我遇到过很多压抑很严重的头脑

风 17:03:39

可能需要反复操作流程很多次才会感觉到

风 17:04:30

莱斯特原来的课程中也出现过很多这样的状况

风 17:04:45

就像骑车，有人一上手就能骑

风 17:04:55

有人掌握平衡感需要练习久一点

2021年3月11日



风 18:29:09

如果你真的想要自由，就贯彻六步骤

风 18:30:31

不要喂养自己的心智了

风 18:30:44

我的离开是最大的支持

风 18:31:13

如果你需要外在的大师，你永远发现自己内在的无限

风 18:31:31

释放吧，它会带给你所有道路



天成 18:33:02

贯彻六步骤一个月，真的可以做到吗？



风 18:33:42

当然



天成 18:34:16

好。

天成 18:35:43





风 18:36:12

加油



天成 18:36:30





风 18:36:35

我很爱你，但依赖对成长而言是致命的

风 18:36:58

希望在我离开之后，你不要再依赖那些文字或者其他的什么

风 18:37:13

而是直接走向终点



风 22:22:30

当你向外寻求帮助的时候，那是一个机会

风 22:22:40

觉察到它，释放

风 22:22:51

向内找到你想要的一切

风 22:23:05

绝对的安全感只有在你的无限存在里才有

风 22:23:51

在所有的帮助中，没有比毁掉你的所有支柱更好的帮助

风 22:25:20

莱斯特告诉我世界会“击垮他的支柱”，所以每个人都会被迫从内在寻找答案。“那很好”，他说。“不是爆炸，而是扬升”，他笑道。目前，人们总是用世界提供的各种逃避方式在外界寻求快乐。最终当外界的逃避没完没了时，他预言，我们就会被迫进驻到内在。“这真是件好事”，他说，“因为人们会被迫找到答案，知道他们真正是谁，就像我一样。”他总是对我说他特别感谢他的心脏病。

风 22:26:00

当外界的逃避方式都被击垮，你会被迫进入内在

风 22:26:34

不要等枪顶着脑门再去做

风 22:27:29

你们都非常清楚自己

风 22:27:51

尽管不是那么深入，但是会知道自己的行为

风 22:28:06

有依赖你就会抓着

风 22:28:31

你依赖外界，就发现不了内在的无限

风 22:28:37

这些东西都很简单

风 22:29:01

我作为一个获得终极自由的人，是不能在这里的

风 22:31:31

释放法作为自立的方法，并没有那么多问题

风 22:31:42

所有的问题，都是在你偏离六步骤时产生的

风 22:32:00

因此，要么你回到六步骤上继续释放，要么你走向限制



风 15:19:05

自依止，法依止，莫异依止

风 15:19:15

自依止排第一

风 15:19:19

你必须依靠自己



伯利恒之星 15:19:27

天呐

伯利恒之星 15:19:40

所以自立很重要



风 15:20:23

其实没有依靠别人成就的法门



风 15:21:24

不是想快，只能依靠自己

风 15:21:32

而是你只能靠自己走到终点

风 15:21:37

那一步只能自己迈出



风 下午3:27

佛陀说的法依止不是依靠法门

风 下午3:27

dhamma的意思是依靠真理



伯利恒之星 下午3:27

是指什么



风 下午3:28

实相

风 下午3:28

依靠自己，依靠普遍真理，除此之外不依靠任何事物

风 下午3:28

自依止，法依止，莫异依止

风 下午3:28

佛陀遗教



伯利恒之星 下午3:29

果然是佛陀



风 上午9:53

现在所有大师都在关注练习释放法的人

风 上午9:53

因为这是这个时代唯一的方法

风 上午9:54

其他方法无法保证你在这一世达到终点



风 16:37:37

你本来就是自由的，只不过被心智遮蔽了

风 16:37:44

自由并不是创造了什么

风 16:37:51

只是结束幻觉而已

风 16:40:15

如果你真的想要自由，莱斯特会给你们注入的

风 16:40:37

我没有开玩笑，莱斯特一直在支持这一工作

风 16:40:56

他在支持所有运用释放法的人

2020年11月20日



天成 22:58:26

我想请你给我建议

天成 22:58:45

如何可以更快速地走向自由？



风 22:58:47

持续地用它，把它用到极致

风 22:58:53

我给不出更好的建议了

风 22:59:05

我强烈建议你在每一件事情上用它

风 22:59:10

利用那些目标

风 22:59:26

利用不断地获得来促进自己释放

风 22:59:34

来提升释放的动力

风 22:59:52

如果你习惯于在你的每一个目标上用它，你很快就能走到那个地方



天成 23:00:03

嗯

2020年12月22日



风 20:56:24

关于"能不能做到xxx"这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

风 20:56:50

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

风 20:57:17

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2021年7月26日



枫林风华 15:13:35

卡住就释放想要改变的感受，知道了现在想要改变，释放想要改变，但是没有进展，这样就一直释放想要改变（想要控制）吗，不停地问下去吗



风 15:13:46

不是的

风 15:14:37

你不用总是问自己问句

风 15:15:07

问句是一个教导方式，在课程的最后，如果你掌握了这个方式，他会告诉你六步骤

风 15:15:16

为什么课程在最后告诉你六步骤呢？

风 15:15:29

因为，在你学会释放之前，这些文字对你来说只是文字而已

风 15:15:49

而在你学会之后，你已经体验了到了那些

风 15:15:59

因此，你不需要任何多余的解释来解释六步骤

风 15:16:31

实际上在92年的时候，莱斯特已经将六步骤再简化总结成三个步骤

风 15:16:42

这三个步骤，就是实践六步骤的方式

风 15:17:23

你们可以在workbook的最后找到这个三步骤

风 21:01:24

就是我今天发的，每次都重新学就好了

风 21:01:50

其实六步骤也就是起这个作用的

风 21:02:05

不要让文字遮蔽了它的真正意义



我是无限 21:02:46

🤦你一说又模糊了



风 21:03:05

莱斯特也觉得你会模糊

风 21:03:20

所以他最后的最后，快离开的前两年，总结了三个

风 21:03:32

那三个就是六步骤的再浓缩

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the wanting approval, wanting to control and wanting security to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

Copyright© Sedona Institute 1992

2021年3月17日



天成 00:45:40

老师，这是不是说，如果我获得了终极自由也不能继续留在世界？



风 00:46:02

随你决定

风 00:46:06

自由就是自由

风 00:46:16

没有任何强迫性



天成 00:46:20

我还是可以继续陪在家人身边吗



风 00:46:25

当然



天成 00:46:41

我看到自己在恐惧自由，害怕自由后会失去家人



风 00:47:02

居家大师也是有不少的

风 00:47:30

大师甚至可以当国王



天成 00:47:35

就是自由后的大师仍然和家人一起生活的？



风 00:47:39

比如征服者威廉

风 00:48:08

奎师那就展示的是居家大师

风 00:48:23

你不会失去你的家人，不会失去你的亲爱的世界



天成 00:48:32

这个时代，大师必须是隐居的



风 00:48:55

隐居的意思是不作为大师被人所知

风 00:49:08

隐居不意味着你一定要避居山林

风 00:49:19

像个普通人一样活在世界上，也是隐居的一种

2020年11月7日


风 18:07
你现在更愿意胶着在想要控制这些里面，还是更愿意释放掉它们从中自由？


D 18:07
当然想要自由


风 18:08
所以比起控制这些感受，你更想要自由？


D 18:09
是的啊


风 18:10
你能放下对它的想要控制吗？


D 18:12
卡住了


风 18:13
你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

风 18:13




D 18:13

想要自由

D 18:14

释放了



风 18:14

现在你能看到这个想要控制吗？

风 18:14

它离开了吗？



D 18:14

离开了



风 18:16

这个示范的就是第一步的用法

风 18:16

六步骤第一步

风 18:17

如果你卡住了就用第五步

风 2020-09-23 11:43:31

刚刚释放又获得一个小领悟: 如果你不释放你用来逃避的倾向（譬如下意识通过看手机来保持控制，通过和别人说话来获得认可），那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

而这，通过一个决定就可以解决

a decision

决定去释放这个倾向

很多时候因为惯性，倾向于不去用释放解决，而选择压抑

发现问题第一反应是把它捂住

比如我刚刚电脑出了点问题

文件打不开

我第一反应是压下想要控制的感受，去搞清楚问题

而不是释放那个已经冒出来的欲望

我有意识纠正了它

2021年7月26日



新时 17:19:33

当问完你能放他走吗这句话后，是回答能或不能更有利于释放，还是回不回答都可以，不影响



风 17:19:45

课程最后，问的已经很少了

风 17:19:49

问句是工具

风 17:20:09

当你需要用时，当然，拿起来用

风 17:20:30

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具?

风 17:20:35





新时 17:20:44

懂了

2020年10月31日



风 09:21

大部分事情都会依你的想要而发生

风 09:22

当你移动到接纳乃至于平静的时候，几乎没有什么事情是不能的

风 09:22

当然，当你到达所谓的imperturbability这种不被搅扰的终极宁静时，你就全知、全能、全在了

风 09:23

你的"想要"会削弱，你的"决定获得"会增多

风 09:23

释放"想要"，你就会感觉到拥有

风 09:24

当你释放了所有想要，你就会感觉到你拥有全宇宙

风 09:26

这时候你想要做到一件事，就像拿起桌子上的水杯一样

风 09:26

你拿起自己的水杯需要运用多强烈的"想要"吗？

风 09:26

不需要，你只需要决定拿起它就行了

风 09:26

释放"想要"，让全世界变成你的水杯

风 09:26

当你想要拿起时，你就能随便拿起来

风 09:27

这个时候，你不会想要储蓄，因为一切都是你的，你储蓄什么呢？

风 09:27

你只会在需要的时候创造它

风 下午10:45

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 下午10:46

想要生存是树根，想要认同和控制是树干，情绪是树枝，感受是小树枝，念头是树叶

风 下午10:47

一片片叶子剪，你要剪到什么时候去？

风 下午10:47



风 下午10:47

所以这只是关乎效率

风 下午10:48

莱斯特说，你释放九种情绪分类，比如释放恐惧，就会花上千百世

风 下午10:48

这只是一种情绪

风 下午10:48

如果你释放念头，就把千百世再乘以千万倍

风 下午10:52

完美的地图

风 下午10:52

你更改一点就无法自由

风 下午10:52

贯彻就能自由

风 下午10:52

就这么简单

风 下午10:53

释放情绪也有用，三大欲望更快

风 下午11:02

你现在的感受是想要控制还是想要认同？

风 下午11:02

能够允许自己更多地觉察到它吗？

风 下午11:03

能够放它离开吗？

风 下午11:03

这几句话要几秒钟？

2021年3月13日


ˇ— 01:45:05

@风 到达高处一直继续再继续，往前冲不停下，是不是不会经历低谷，可以直接冲到涅比卡帕三摩地


风 01:45:53

所谓低谷就是沉重的情绪

风 01:46:21

当你走到高点，你邀请死亡的恐惧浮现，那是一个很沉重的感受

风 01:46:58

莱斯特描述为过山车

风 01:47:12

当你走到更高，你也能让更低的感受浮现

风 01:47:25

你每一次都会飙高，然后低谷

风 01:47:35

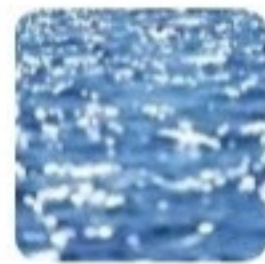
每一次低谷都是飚到更高的机会

风 01:47:58

直到你掉下来，结果落到你的无限存在


ˇ— 01:48:19




天成 01:48:27

原来这样啊



风 01:48:54

那是因为你无法再飙高了

风 01:49:03

低谷也被释放完了



天成 01:49:59

低谷的时候是表现为卡住吗？



风 01:50:04

卡住是你想要控制而已

风 01:50:15

低谷就是沉重的感受

风 01:50:24

你允许它浮现，允许它离开

风 01:50:27

那就不会卡住

风 01:50:34

如果卡住了，你就释放想要控制

风 01:50:37

这很简单



天成 01:50:50

沉重的感受是对死亡的恐惧？



风 01:51:12

每一个感受都是沉重的

2021年3月17日



大黄猫 20:09:09

风老师，你自由前，每天24小时，大概多少小时于释放状态啊？😜



风 20:16:00

其实只要你每天50%以上醒着的时间做释放，你就会发现释放的惯性逐渐大于压抑了

风 20:16:12

接着，你就会不断释放

风 20:16:24

你会很自然地释放

风 20:16:33

释放像呼吸一样成为常态

风 20:16:42

会达到二十四小时



大黄猫 20:18:15

嗯，现在醒着的时候，基本能做到随时觉察感受了。就是释放，一个人的时候，能处在释放中，一与人互动，就基本上被带走了



风 20:19:03

现在要有意识释放



大黄猫 20:19:19

与人互动的时候，如何才能既保持互动，又不间断释放？



风 20:20:02

你可以在没人的时候针对它做释放

风 20:20:15

“我允许自己在与人互动的时候释放”

风 20:20:24

释放关于这个目标的所有感受

风 20:20:30

直到你确定你能做到



大黄猫 20:21:54

好🙏🙏🙏

如果你感觉有一个问题，那一定有一个欲望

压抑，就是想要控制在运作

释放想要控制了，你就不压抑

underneath的想要认同和想要生存就会浮现

但是如果不释放掉更底层的想要认同和想要生存，想要控制就会不断被发展出来

所以，持续释放是关键

让释放一次又一次发生

一次接着一次

触及到更底层，更底层

直接上浮离开就行了

有想要改变再释放想要改变

如果释放得足够多，就会像莱斯特说的那样“floats up and floats out”

像波浪一样不停被释放出去

这回闭关floats了两天

high得不行

能把六步骤用起来就是进阶了

阿莱的进阶课程，也就是翻来覆去地讲怎么实践六步骤

不动心 19:45:18

@风 风，请问释放到一定程度，假如象你这样也是用流程一步一步释放，还是一觉察到任何想要它就离开了，就不需要再问问句了？



风

19:46:30

floats up and out

风 19:48:21

像波浪一样浮现然后离开

风 19:49:01

释放到后面，动力会很强大，只要你做一个释放的决定，它就会带着你走

风 19:49:17

你不需要像之前那样努力操作了

风 15:05:14

持续释放，不是你保持一个持续释放的概念

风 15:05:37

持续释放的意思是，你做一次释放，体验到内在的解放之后，再释放一次

风 15:05:49

这个节奏，完全是你自己把握的

风 15:06:17

在释放完对一件事的想要认同时，你可以问自己“还有更多吗？”，来继续释放

风 15:06:49

也可以感受一下现在的感觉，问自己“它是想要控制还是想要认同?”来继续释放

风 15:07:27

当然你如果发现你想hold住感受，不想释放，你也可以问自己“这是想要控制吗？”来继续释放

风 15:08:09

如果，这时候你想做别的事，那么你当然也可以选择释放那件事

风 15:08:53

感受一下，我想通过那件事获得什么，这是想要控制还是想要认同?或者是想要安全?

风 15:09:04

这些，都是你继续释放的方式

风 11:26:41

因为如果你努力去在那里找感觉，那就是想要控制

风 11:26:48

如果你想要控制，那就得不到控制

风 11:26:52

就这么简单

风 11:28:19

所以，很简单，你压抑的很厉害的时候，你就感受这个模糊不清的感受

风 11:28:29

释放你对这个模糊不清的感受的想要改变

风 11:28:49

当想要改变被释放的时候，你就能更清晰地感受到你现在的感受

风 11:29:03

这真的不需要努力去感受

风 11:29:09

如果不清晰，那就感受不清晰

风 11:29:19

并且注意到你想要改变不清晰

风 11:29:29

释放掉它，它就自动变得清晰

风 11:30:07

不要试图用流程之外的额外技巧来处理流程中遇到的问题

风 11:30:18

释放流程本身就可以处理一切状况

风 11:30:49

包括"感受不到情绪"，包括"模糊不清"，包括"卡住"，包括"困惑"

风 11:31:06

这些都可以在进行释放流程之后得到解决

风 11:31:17

不需要任何前置的练习

风 11:31:20

练习流程本身就行

2021年3月17日



风 00:58:52

哪怕你抱着莱斯特、尤迦南达等认证过的大师的东西读，只要你偏离六步骤，你依然无法自由

风 00:59:35

我给出是是一个简单化的答案，贯彻六步骤，走向终点

风 01:00:58

将来如果有人或者有高灵出现在你面前，说他是自由的，你管他干什么呢？

风 01:01:02

你有六步骤了

风 01:01:16

即便他是大师你也不需要他

风 01:01:31

继续使用释放法，直到终点就行了

2020年10月22日



风 下午6:19

我有一刻觉知到了全宇宙的念头

风 下午6:20

很难描述

风 下午6:21

最重要的部分是我觉知到了三个身体

风 下午6:22

我看到我们在释放欲望的时候，"因果"的那个体在发生变化

风 下午6:22

我解释一下这个体验

风 下午6:23

最初的身体是当你的欲望产生的时候，它立即发生了一个起因，你就认同了那具身体

风 下午6:23

嗯，我立即从莱斯特说的知识中找到对应，那就是起因体



然 下午6:24

起因，星光，物质身体



风 下午6:25

但起因在寻找让它满足的对象时，稍有延迟，就产生了一个完全由光构成的身体

风 下午6:25

这个身体完全就是在有欲望时，你将它图像化而产生的

风 下午6:26

这个过程几乎是你的思想发生的过程

风 下午6:26

接着就是有上有下，有前有后，成对的思想接踵而来

风 下午6:27

那些不断发展的思想积累在一起，感受从轻盈到沉重

风 下午6:27

沉重的感受积累出一系列的联系、关系、错综复杂的因果

风 下午6:27

光开始凝固

风 下午6:28

它就以这个光体的图像作为蓝图构成了我现在认同的肉体

风 下午6:28

这些我真的是在一瞬间体验到的



风 下午6:35

当那个匮乏被释放时，从起因上，真的一切就结束了

风 下午6:30

比如我们的物质世界如此沉滞呢？

风 下午6:30

因为创造被延迟了

风 下午6:31

由于你无法认识到心智是原因，所以你想象出了那一切因果联系



风 下午6:32

但是原因是什么？

风 下午6:33

起因真的就只是我们经常说的基本欲望



冰紫 下午6:33

心智程序



米妮 下午6:33

三大欲望



风 下午6:34

你创造了一种匮乏

风 下午6:34

那个匮乏没有被立即填补

风 下午6:35

所以它发展了随后的一切

2021年3月17日


天成 11:57:47
三摩地，实际上什么意思？


风 11:58:50
三摩地是与无限合一的状态

风 11:59:01
哪怕你瞥见一次，也是进入了三摩地

风 11:59:17
但是在它之前还有欲界定和很多层的禅定


天成 11:59:29
也就是说，进入三摩地就可以知道一切？


风 11:59:43
许多人将一些很浅的经验理解成三摩地了


天成 11:59:47
所有的知识？不管关于任何的


风 11:59:58
进入三摩地的那一刻，你就是全知的

风 12:00:07
只是掉出来时，会遗忘

风 12:00:31
但如果是涅比卡帕三摩地，你永远不会失去，也不会退出


天成 12:00:56
嗯

2020年10月30日



风 下午7:47

到顶是波澜不惊，无法被任何事物所打扰的绝对宁静

风 下午7:47

是自由

风 下午7:48

是全知、全能、全在

风 下午7:48

是无限存在

风 下午7:48

只要你不全知、不全能、不全在，你就没到顶

风 下午8:19

全知全能全在

风 下午8:19

这才是开悟



腾讯翻译君

Hi Sanford. The foundation of both Larry's and Hale's approac...

嗨桑福德。拉里&apos和黑尔&apos的方法的基础都是Lester&apos的教导。他们是建立在相同的基本过程的放手和自我的限制感，是基于我们对缺乏的误解。他们的不同之处在于拉里&apos专注于纯粹地放手去揭示自由，而Hale&apos打开了教理，承认我们已经存在的无限现实在这个时刻是可以被知晓的，不需要任何技术。然而，Hale&apos的方法完全包括了与Larry相同的放手过程。但是黑尔也增加了简单的拓宽这条道路到纯粹的探究，可以揭示我们最深的本质，甚至是观察这些话。现在就来。我希望这能帮到你。我向你问好，大卫

重点词汇释义 >

我尊重你对SM的看法，你看起来很真诚。我已经工作了5年多了，在这段时间里，我使用了Cranes大约10个月，然后Dwoskins使用了一年，最后我使用了Seretan&apos的程序两年，然后我回到Crane直到大约2个月前。(克莱恩和塞拉坦错误地声称教最初的方法和莱斯特教的一模一样。)在过去的5年里，我做这种方法取得了稳步的进步，但进展非常缓慢。我一直在想莱斯特是怎么在3个月内获得自由的。最近，我变得非常沮丧，买了两张莱斯特CD，一张来自他1980年代初的一张专辑'；s.，还有一张是关于他在纽约公寓时是如何获得自由的采访。我一连几个小时地听着这些声音，莱斯特给我的一个重要主题是他的节目的简单性和速度……他说“最多几个月才能获得自由”。我承诺要照他所教的那样做，就像他在纽约阁楼里自由的时候一样。所以我做了两个月的工作，我没有成功地发布(使用Crane&apos的方法).我按照他的指示做了Lester'，我在几分钟内发布了。如果我知道的话，我本可以在6-9个月内做到这一点，而不是浪费时间在鹤、德沃斯金和塞拉坦教它的方法上.我看到了很多关于这个方法是如何停滞和溅射的抱怨。我意识到他们教错了它，本质上他们改变了该教它的方式.这是可耻的，而且是为了尽可能多地得到钱。有多少人会被治愈，如果他们只是使用正确的方式.恕我直言，莱斯特从来没有进入这些多重的释放方法-它只是混乱

情绪表格

波澜不惊

想要安全稳妥、想生存

想要被认同　　想要控制

万念俱灰

无聊
不能赢
粗心大意
冷淡
停止
死亡
被打败
沮丧
泄气
凄惨
绝望
气馁
幻想破灭
死定了
精疲力竭
失败
可遗忘的
没出息
放弃
冷酷无情的
没有希望
没有幽默感
我不行
我不在乎
我没有价值
漫不经心
优柔寡断
冷淡
没有存在感
太晚了
懒惰
再等等吧
无精打采
失败者
失败的
消极
麻木不仁
击溃
无能为力
认命
震惊
魂不守舍
（因吸毒）神志恍惚
停滞不前
太累
冷酷无情
漫无目的
没用
模糊不清
废品
有什么用呢
为什么要试呢
不值得

悲苦

被遗弃
被羞辱
被控告
极度痛苦
丢脸
被背叛
忧郁
被欺骗
绝望
失望
心烦意乱
尴尬的
被忘掉
愧疚的
心碎的
头痛
沮丧
无助的
受伤
要是……就好了
被忽视的
不够
伤心欲绝
不公平
被遗忘
极度渴望
损失
哀愁
被误解
哀悼、
被忽略
没人关心我
没人爱我
乡愁
错失
遗憾
可怜的我
后悔
被拒绝
懊悔
悲哀
悲伤
让人落泪的
被（精神上）折磨
被虐待
不开心
不被爱
没人要
脆弱
为什么是我
受伤的

恐惧

焦虑
不安
小心谨慎
又冷又黏又湿
胆小怯懦
自我防卫的
不信任
怀疑
惧怕
尴尬的
逃避的
预感
狂乱的
犹豫不决
惊骇的
歇斯底里
拘束的
不理智的
恶心
紧张
恐慌
麻痹的
偏执狂
被吓到的
偷偷摸摸
不可靠
羞涩
怀疑的
怯场
迷信的
多疑的
简短生硬
被吓坏的
被威胁的
羞怯
陷入困境
迟疑不决
心神不宁
容易受伤的
想要……
逃避
小心翼翼
担心

贪求

放弃
预期
冷酷无情
等不了
冲动
渴求
苛求的
狡诈的
被驱使的
嫉妒
剥削
过分迷恋
暴怒
失意的
贪吃暴食的
贪婪的
囤积（hoarding）
饥饿
我想……
不耐烦
好色的
淫荡的
操纵别人
吝啬的
一定要得到……
从来不满足
从来不满意
没意识到的（oblivious）
着迷的
溺爱娇纵
占有欲强的
掠夺成性的
固执己见
鲁莽
残忍的
诡计多端
自私的
如饥似渴
放肆（wanton）

愤怒

伤人感情的
好斗的
被惹恼的
好辩的
好战的
（怒火）激烈
令人恐惧的
刻薄的
挑衅的
苛求的
毁灭性的
嫌恶
脾气暴躁
凶猛的
泄气的
气愤
狂怒的
严厉
憎恨
敌意
不耐烦
愤愤不平
生气
妒忌
怒气冲冲
疯狂
卑鄙
残忍
凶残的
义愤填膺
坏脾气
一意孤行
叛逆的
怨恨
顽固
抵制
粗鲁
野蛮
冲突激化
怒气冲天
五内俱焚
怀恨在心
钢铁般的
着急
倔强
恼怒
复仇心切
邪恶
暴力
易爆发的
恶劣的
任性的

自尊自傲

无瑕可寻
超然离群
自负
固执己见
无聊
聪明
封闭的
沾沾自喜
逞能
轻蔑的
酷
挑剔的
鄙弃
傲慢专断
假谦卑
虚假美德
扬扬得意
傲慢
自以为是
虚伪
冷冰冰地
孤僻的
批判性的
自称无所不知的
心胸狭隘
永远不会错
武断
盛气凌人
神气十足
偏颇的
放肆
自以为公正的
刚直不屈
自恋的
自鸣得意
自私
自命不凡
势利眼
独特
被宠坏的
禁欲主义
顽固不化
自高自大
优越感
强硬不妥协
无感觉的
不宽恕的
不屈服的
爱慕虚荣

无畏

喜欢冒险的
警惕的
活着的
胸有成竹
机警的
有中心的（centered）
有把握的
愉快
思路清晰
怜悯
能干的
自信的
创新的
大胆
果断的
有活力
热切的
热情的
欢欣
探索
灵活性
专注的
乐善好施（giving）
开心
可敬的
幽默
我行
独立
首创精神
正直
所向披靡
有爱的
头脑清楚
自强不息
来者不拒
开放
乐观
洞察力
积极
意志坚强
敏感的
稳当的
自给自足
犀利的
坚强的
助人为乐
不知疲惫
精力充沛
乐意
热忱

接纳

丰盛
有眼力的
平衡
美丽
归属感
天真烂漫
同情心
体贴的
高兴
兴高采烈
拥抱
善解人意
丰富
一切都很好
友善的
丰满
温柔
热情洋溢
亲切的
和睦的
和谐
直觉的（intuitive）
合拍
令人高兴的
富有爱心的
宽宏大量
成熟的
轻松自如
无需更改
开放
幽默的
容光焕发
善于接受
稳当的
温和的
柔和的
理解
温暖
幸福
奇迹

平和

永不衰老
有觉悟的
存在
无边无际
镇定
不朽
自由
满足的
热情洋溢
轻松
同一性
完美
纯粹
安静
宁静
无限空间（space）
静止
永恒的
安宁
无限
完整



外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

无限能量是被我时时刻刻压抑着，当我释放了一个欲望，就会涌现出一部分。

我不需要通过心智来了解一个事物，每一个念头都遮蔽了一些本来的"知道"，当我抛弃知识和心智时，我直接知道每一件事。

持续释放，只是持续释放，道路已然清晰，终点就在眼前，只要继续下去。

贯彻六步骤。当我不想要自由时，提醒自己自由有多好。做出决定。所有明显和不明显的感受都是想要控制和想要认同，释放它们。每一次释放都会让我更自由。

我不可能卡住，因为我的卡住实际上是想要改变。这是一个需要释放的东西。释放不可能被卡住，它不可能被动停下来。

我并非必须去思考、努力在那些我想要获得的事物上，比如想要被认同，也能拥有它。

如果你不释放那个卡，以及小的倾向，就是让它运作你（let it run you），越卡，越要继续释放。

如果你不释放你用来逃避的倾向，那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

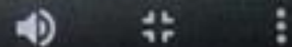
找到对你有用的一条指引，去做，而不是纠结于几条指引让自己陷入困惑。

深刻体验到我们时时刻刻都活在"想要"里。释放了一个"想要"的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放"想要"，会不断削弱作为"做者"的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的"发生"。

外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

13:51 / 40:36

他深入到了他内在最后一点限制。



13:57 / 40:36

据莱斯特说，他收到了一个内在指示，



14:01 / 40:36

到这里就停下来，保持在这里，却从来没有说明为什么，



14:04 / 40:36

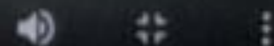
如果他继续释放会怎么样，





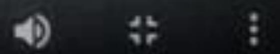
14:06 / 40:36

但是他保持在了那里，



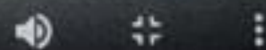


14:10 / 40:36
内在的指示告诉他要待在这里，



14:11 / 40:36

帮助他人意识到他所意识到的




[劳动节特刊] 马哈希三则：工作...





> 问：工作占用了我最好的时间和精力，我常感到累得无法专注念神。

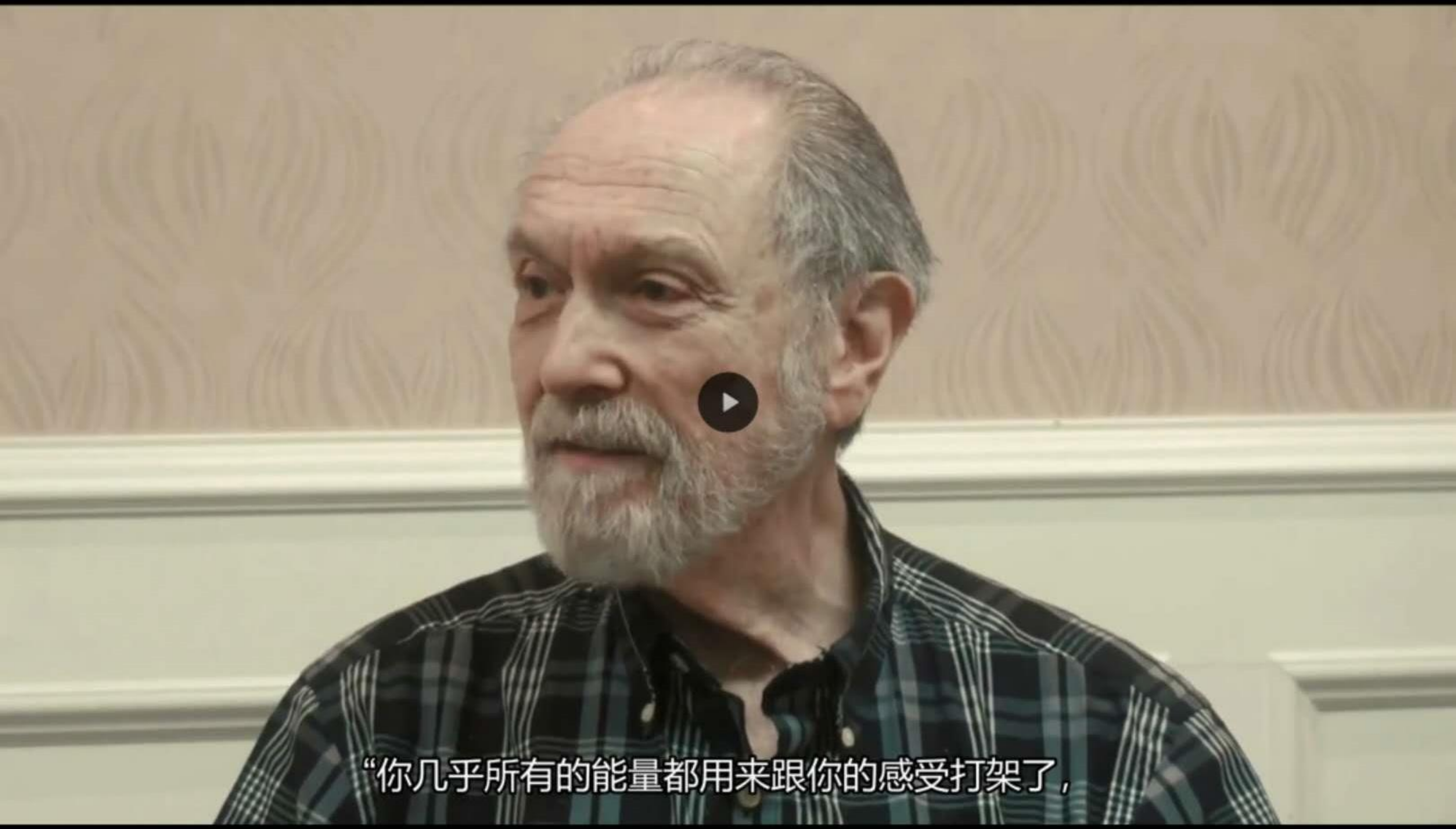
马哈希："我在工作"的感觉就是障碍。去问"工作的是谁？"不要忘了"我是谁？"工作不会绑住你。它会自动进行的。不要做任何努力去工作或放弃工作。你的努力就是束缚。要发生的就会发生。如果你命中注定不再工作，那么即使你努力寻找，也找不到工作。如果你命中注定是要工作的，你也无法脱身。所以把它交给更高力量吧。你无法选择抛弃还是保持。

> 问：工作会障碍觉悟自性吗？

第一章：基本目标与达成方法

我们中的每一个人在这个世界上寻找的完全是同样的一个东西。每一个生物，甚至动物，都正在寻找它。然而什么是我们都一直在寻找的呢？没有悲伤的幸福，一种持续的不受任何悲伤所侵扰的幸福状态。如果这就是那个共同的目标，为什么呢？因为无限的幸福是我们最基本的性质。在我们用限制妨碍它之前，这是真正的自然状态。现在为什么我们绝大部分都不拥有这没有悲伤的幸福？只有一个原因：作为拥有无限幸福的无限存有，我们怀着喜悦与幸福，说：我是一个个体，与所有一切相分离。为了使我自己与一切相分离，我必须创建某种方法来实现。方法就是：我的心智创造我的身体和物质世界。然后我继续下去，创造越来越多的想法，这些想法创造越来越多物质事件，直到想法和物质使我陷入困境并且忘记了我那作为无限存有的真实身份。

我与一切相分离，这个最初的想法必然创造一种缺乏，缺乏创造

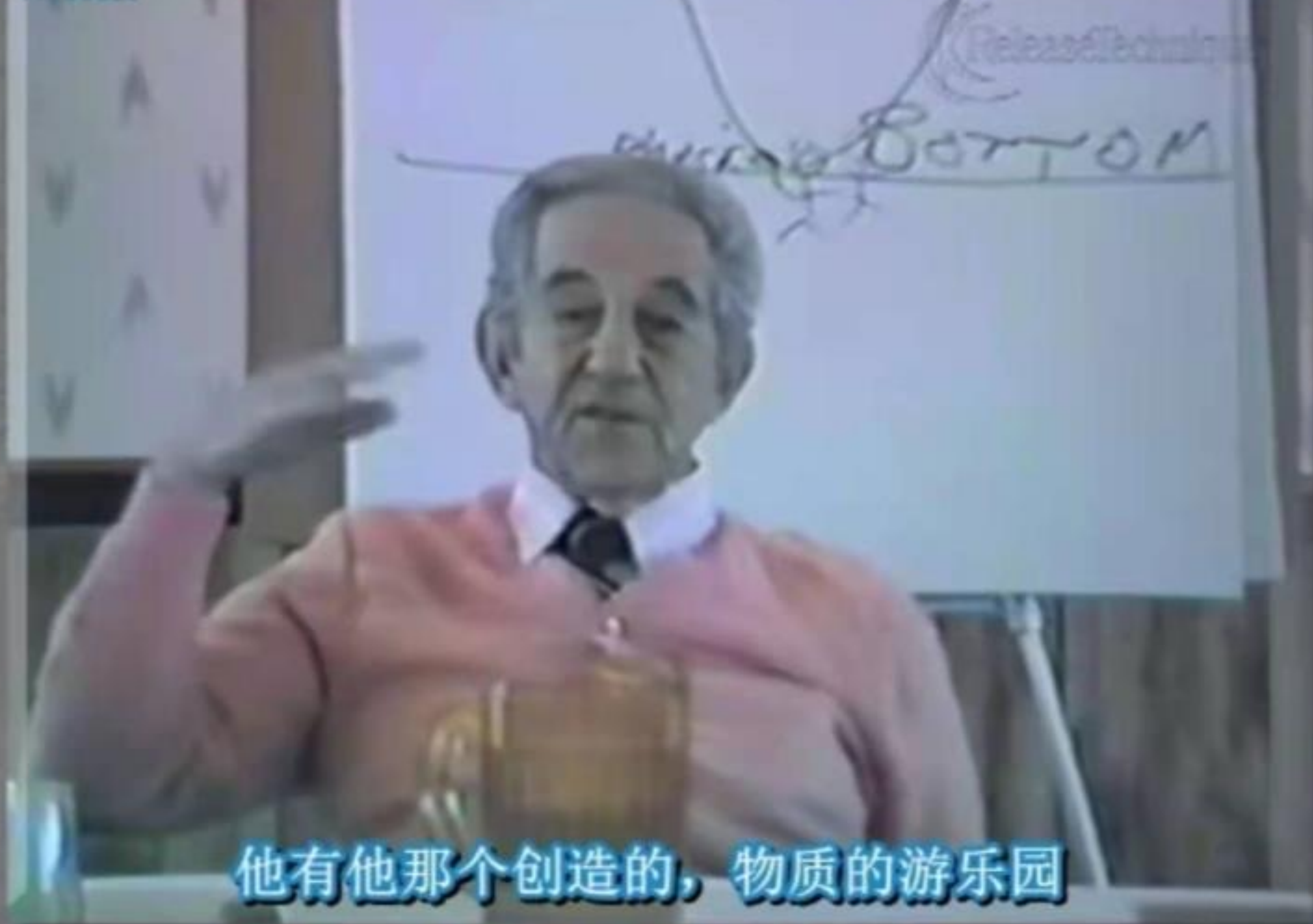

“你几乎所有的能量都用来跟你的感受打架了，

当我们彷徨着，无法决定接受什么教义时，
佛陀在《巴利文圣典增支部3.65卡拉玛经》，
就清楚告诉迷茫的我们：不要立即接受或相信任何事，
以免成为他人（包括佛陀本人）的知识奴隶。
为此，佛陀总结了十项准则：

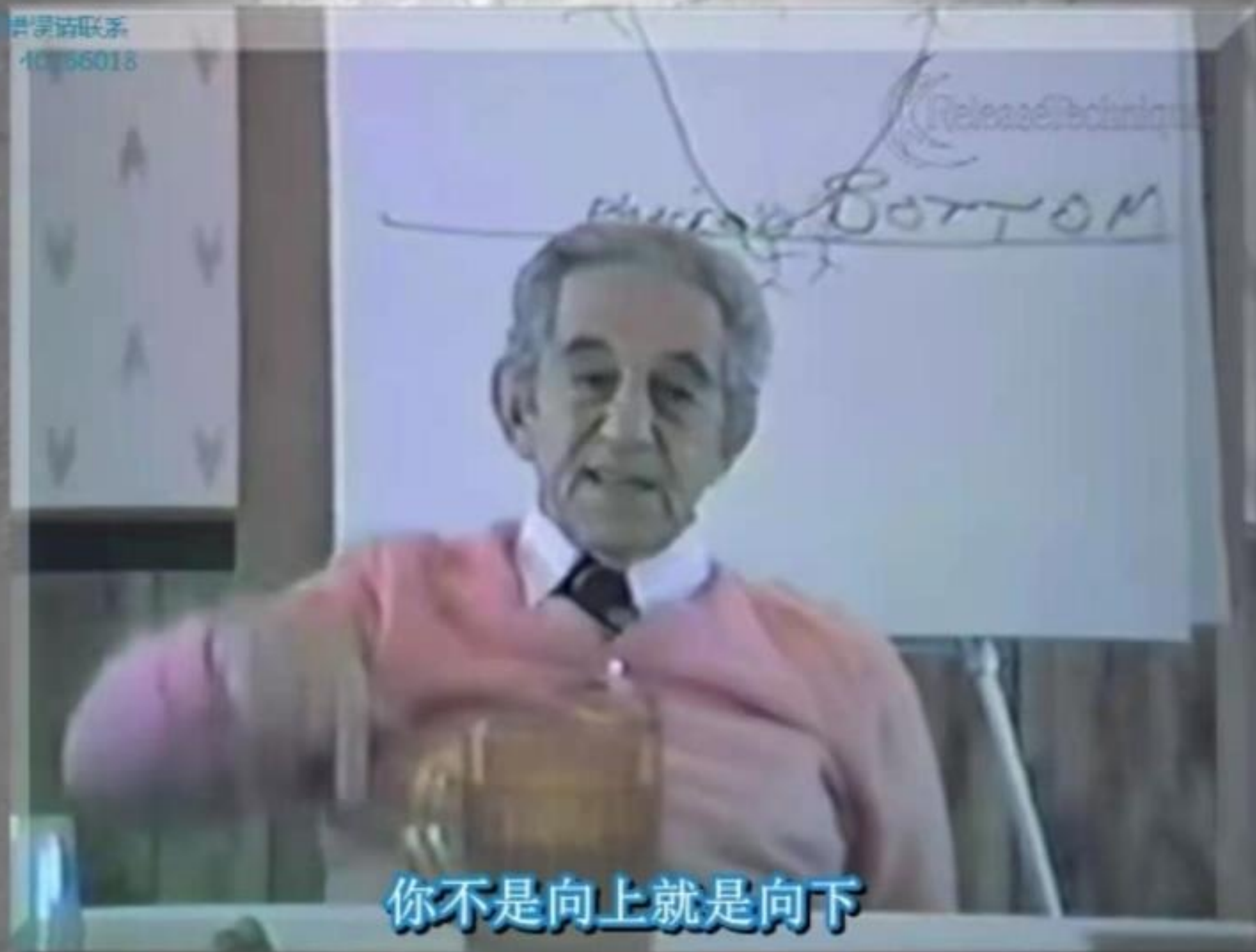
一、不因为他人的口传、传说，就信以为真。
二、不因为奉行传统，就信以为真。
三、不因为是正在流传的消息，就信以为真。
四、不因为是宗教经典书本，就信以为真。
五、不因为根据逻辑，就信以为真。
六、不因为根据哲理，就信以为真。
七、不因为符合常识外在推理，就信以为真。
八、不因为符合自己的预测、见解、观念，就信以为真。
九、不因为演说者的威信，就信以为真。
十、不因为他是导师、大师，就信以为真。

《卡拉玛经 Kalama Sutta AN3.65》

知乎用户


BOTTOM
他有他那个创造的，物质的游乐园

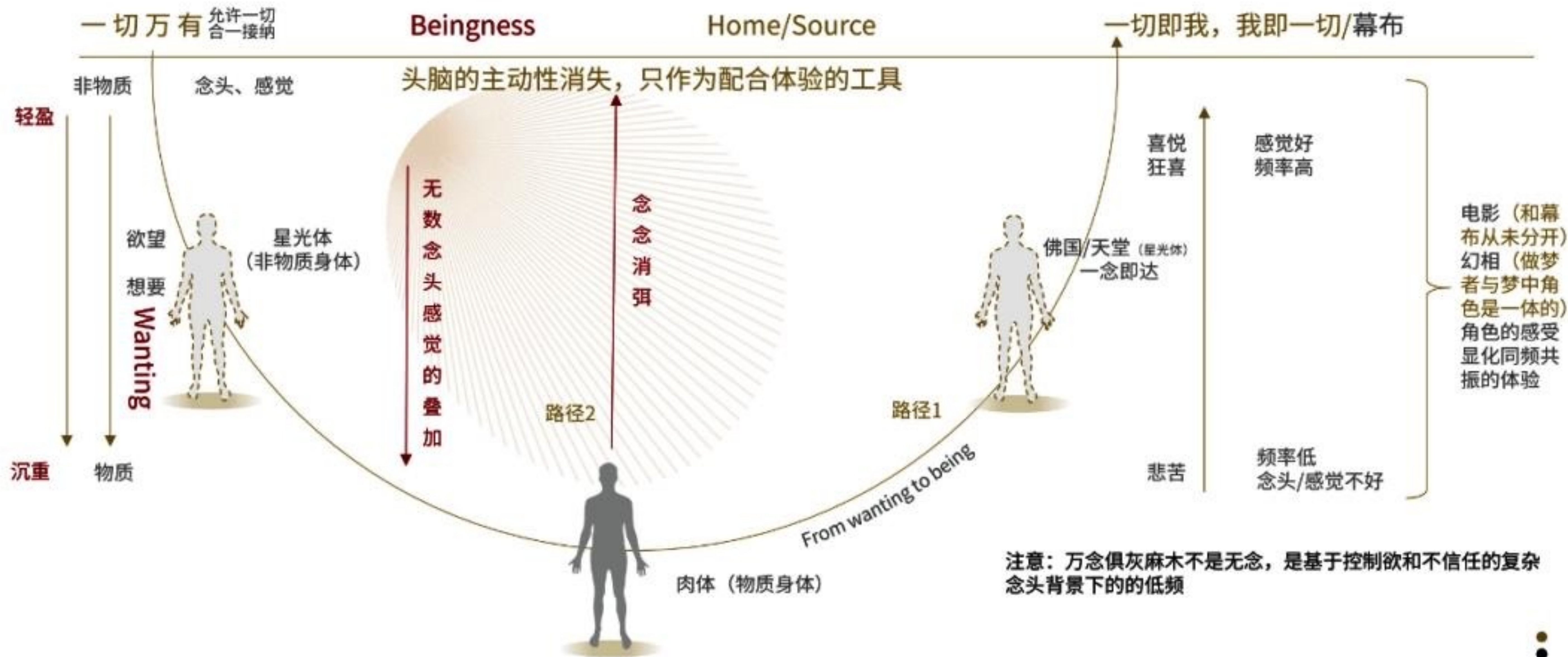

你是不可能在里面持续待的


BOTTOM
你不是向上就是向下

麦克如果你继续，你不会是这个状态



我的意思是，那个状态你可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体，


一切万有 允许一切 合一接纳
Beingness
Home/Source
一切即我，我即一切/幕布
头脑的主动性消失，只作为配合体验的工具
非物质
念头、感觉
轻盈
沉重
物质
欲望
想要
Wanting
星光体
（非物质身体）
无数念头感觉的叠加
念念消弭
路径2
路径1
From wanting to being
肉体（物质身体）
佛国/天堂（星光体）
一念即达
喜悦
狂喜
悲苦
感觉好
频率高
频率低
念头/感觉不好
电影（和幕布从未分开）
幻相（做梦者与梦中角色是一体的）
角色的感受
显化同频共振的体验
注意：万念俱灰麻木不是无念，是基于控制欲和不信任的复杂念头背景下的的低频

目标与成功

持续释放成功和失败的现在的感受，直到你感到完全更能在你的生活中取得成功。

目标：

对目标成功我现在的感受是什么？	完全释放了吗*	我现在感受好吗*	对目标失败我现在的感受是什么	完全释放了吗*	我现在感受好吗*

对目标成功我现在的感受是什么？	完全释放了吗*	我现在感受好吗*	对目标失败我现在的感受是什么	完全释放了吗*	我现在感受好吗*



我的意思是，那个状态你可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体，

情　绪　表　格

波　澜　不　惊

想要安全稳妥、想生存

想要被认同　|　想要控制

万念俱灰

无聊
不能赢
粗心大意
冷淡
停止
死亡
被打败
沮丧
泄气
凄惨
绝望
气馁
幻想破灭
死定了
精疲力竭
失败
可遗忘的
没出息
放弃
冷酷无情的
没有希望
没有幽默感
我不行
我不在乎
我没有价值
漫不经心
忧郁寡欢
冷漠
没有存在感
太晚了
懒惰
再等等吧
无精打采
失败者
失败的
消极
麻木不仁
击溃
无能为力
认命
震惊
魂不守舍
（因吸毒）神志恍惚
停滞不前
太累
冷酷无情
漫无目的
没用
模糊不清
废品
有什么用呢
为什么要试呢
不值得

悲　苦

被遗弃
被虐待
被控告
极度痛苦
丢脸
被背叛
忧郁
被欺骗
绝望
失望
心烦意乱
尴尬的
被忘掉
愧疚的
心碎的
头痛
沮丧
无助的
受伤
要是……就好了
被忽视的
不够
伤心欲绝
不公平
被遗忘
极度渴望
损失
忧愁
被误解
哀悼，
被忽略
没人关心我
没人爱我
乡愁
错失
遗憾
可怜的我
后悔
被拒绝
懊悔
悲哀
悲伤
让人落泪的
被（精神上）折磨
被虐待
不开心
不被爱
没人要
脆弱
为什么是我
受伤的

恐　惧

焦虑
不安
小心谨慎
又冷又黏又湿
胆小怯懦
自我防卫的
不信任
怀疑
惧怕
急躁的
困窘的
预感
狂乱的
犹豫不决
惊骇的
歇斯底里
拘束的
不理智的
忧心
紧张
恐慌
麻痹的
偏执狂
被吓到的
偷偷摸摸
不可靠
羞涩
怀疑的
怯场
迷信的
多疑的
胆战心惊
被吓坏的
被威胁的
胆怯
陷入困境
迟疑不决
心神不宁
容易受伤的
想要……
逃避
小心翼翼
担心

贪　求

放弃
预期
冷酷无情
等不了
冲动
渴求
苛求的
狡诈的
被驱使的
嫉妒
剥削
过分迷恋
暴怒
失控的
贪吃暴食的
贪婪的
囤积（hoarding）
焦躁
我想……
不耐烦
好色的
淫荡的
操纵别人
吝啬的
一定要得到……
从来不满足
从来不满意
没意识到的（oblivious）
着迷的
渴望嫉妒
占有欲强的
掠夺成性的
固执己见
贪婪
残忍的
诡计多端
自私的
如饥似渴
放肆（wanton）

愤　怒

伤人感情的
好斗的
被惹恼的
好辩的
好战的
（怒火）燃烧
令人恼恨的
刻薄的
挑剔的
苛求的
毁灭性的
嫌恶
脾气暴躁
凶猛的
泄气的
气愤
狂怒的
严厉
憎恨
敌意
不耐烦
愤愤不平
生气
妒忌
怒气冲冲
疯狂
卑鄙
残忍
凶残的
义愤填膺
坏脾气
一意孤行
叛逆的
怨恨
蛮横
压制
粗鲁
野蛮
冲突激化
怒气冲天
五内俱焚
怀恨在心
钢铁般的
着急
倔强
恼怒
复仇心切
邪恶
暴力
易爆发的
卑劣的
任性的

自尊自傲

无懈可寻
超然离群
自负
固执己见
无聊
聪明
封闭的
沾沾自喜
轻蔑
轻视的
酷
挑剔的
鄙弃
教条专断
假谦卑
虚假美德
扬扬得意
傲慢
自以为是
虚伪
冷若冰霜
孤僻的
批判性的
自称无所不知的
心胸狭隘
永远不会错
武断
盛气凌人
神气十足
偏颇的
放肆
自以为公正的
刚直不阿
自恋的
自鸣得意
自私
自命不凡
势利眼
独特
被宠坏的
禁欲主义
顽固不化
自高自大
优越感
强硬不妥协
无感觉的
不宽恕的
不屈服的
爱慕虚荣

无　畏

喜欢冒险的
警惕的
活泼的
胸有成竹
机警的
有中心的（centered）
有把握的
愉快
思路清晰
伶俐
能干的
自信的
创新的
大胆
果断的
有活力
热切的
热情的
欢欣
探索
灵活性
专注的
乐善好施（giving）
开心
可敬的
幽默
独行
独立
首创精神
正直
所向披靡
有爱的
头脑清楚
自强不息
坚韧不拔
开放
乐观
洞察力
积极
意志坚强
敏锐的
稳当的
自给自足
犀利的
坚毅的
助人为乐
不知疲倦
精力充沛
乐意
热忱

接　纳

丰盛
有眼力的
平衡
美丽
归属感
天真烂漫
同情心
体贴的
高兴
兴高采烈
拥抱
善解人意
丰富
一切都很好
友善的
丰满
温柔
热情洋溢
亲切的
和睦的
和谐
直觉的（intuitive）
合拍
令人高兴的
富有爱心的
宽宏大量
成熟的
轻松自如
无需更改
开放
幽默的
容光焕发
善于接受
稳当的
温和的
柔和的
理解
温暖
幸福
奇迹

平　和

永不衰老
有觉悟的
存在
无边无际
镇定
不朽
自由
满足的
热情洋溢
轻松
同一性
完美
纯粹
安静
宁静
无限空间（space）
静止
永恒的
安宁
无限
完整

天成 07:17:49

7:16

真爱与风


风(风) 23:12:38
这不是这个个体的职责

风(风) 23:13:02
会有阿瓦塔尔承担这个大众导师的形象


真爱 23:13:38
你也会像莱斯特一样直接融入无限吗


风(风) 23:14:19
我会的


真爱 23:15:46
为什么不像佛陀和耶稣一样，成为普渡众生的大师呢


风(风) 23:16:10
这是你现在的自我感说的

风(风) 23:16:22
当你消除自我感之后，会看到完整的计划

释放法实践互助群(58)







不客气

上午7:55



上午8:20



爱的路上千万里
小娟&山谷里的居民



QQ音乐

let it go!

上午8:30

get everything by releasing only

后面的cap不用去除吗

天成：什么是主宰心智？除去你的agflap，这就是全部了。接着你真正...

22% 9:37

风

这里莱斯特说，清除掉agflap，就可以主宰心智了，这个时候还剩下心智是吗

你必须释放掉想要控制和认同才能去除所有的agflap

释放掉死亡的恐惧

这就像有很多人问，为什么cap要释放

释放掉死亡的恐惧，才能清理掉整个心智

因为它不是顶端，cap是相对性的

嗯

不是，你不要误会这一点










75% 5:52

风


莱斯特在别的地方讲过 isolate


你只能在一个地方 isolate，那就是让思想安静


你没有办法通过隔离外在来进行隔离

获得一切



let it go!


isolation

ng by releasing only


他在其他音频中解释过什么是 isolation

莱斯特在终极自由之路的第








YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the wanting approval, wanting to control and wanting security to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

Copyright© Sedona Institute 1992

你到达波澜不惊的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。

   允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。

Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ etadavoca – "'kathaṃ nu tvaṃ, mārisa, oghamatarī'ti? 'Appatiṭṭhaṃ khvāhaṃ, āvuso, anāyūhaṃ oghamatari'nti. 'Yathā kathaṃ pana tvaṃ, mārisa, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ oghamatarī'ti? 'Yadākhvāhaṃ, āvuso, santiṭṭhāmi tadāssu saṃsīdāmi; yadākhvāhaṃ, āvuso, āyūhāmi tadāssu nibbuyhāmi [nivuyhāmi (syā. kaṃ. ka.)]. Evaṃ khvāhaṃ, āvuso, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ oghamatari'"nti.

风 2020-10-12 09:20:17

用释放案例来学习是最简单的方法,要学习流程是怎样操作的,最好就是自己体验,看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你,很快就能学会。所以你会看到sedona institute教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

有一个词着重提一下: stir up，这是后面的视频会经常用的引导，当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？因为先前用的"来自什么欲望"，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用stir up，看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全。

群友“寂谛”：我感觉我还是不会释放，如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？

“风”：嗯，它自己想要把自己推出去，你只要放开压抑的力量就行了。

“寂谛”：听得懂，不知道自己怎么做。


中国联通 4G 下午4:36 38%


群聊



风 (释放法 风) 下午9:15

11月2号给我发的消息

风 (释放法 风) 下午9:16

他还知道我在墨尔本上过学

风 (释放法 风) 下午9:16

他几年前一直跟在我后面

风 (释放法 风) 下午9:16

就是在我身边

风 (释放法 风) 下午9:17

我前世应该是他的学生

风 (释放法 风) 下午9:18

他前几年帮助了我

风 (释放法 风) 下午9:19

他告诉我，他给我的因果体注入了一些六步骤的灵感

风 (释放法 风) 下午9:20

让我能够用起来

风 (释放法 风) 下午9:20

风 2020-09-11 08:25:06
但这样不是容易陷入想要控制吗？
我个人经验是只要过于有意识，就会卡住
后来有个人和我说，因为我过于注重身体能量应该去觉察情绪本身
但是这个太微妙了
稍不注意就又去压抑它了
需要去归类情绪是九大情绪的哪一类吗？

风 2020-09-11 14:00:08
发泄出来不算释放吧
压抑，逃避，表达，释放发泄是表达
不是释放



腾讯翻译君

Hi Sanford. The foundation of both Larry's and Hale's approac...



嗨桑福德。拉里&apos和黑尔&apos的方法的基础都是Lester&apos的教导。他们是建立在相同的基本过程的放手和自我的限制感，是基于我们对缺乏的误解。他们的不同之处在于拉里&apos专注于纯粹地放手去揭示自由，而Hale&apos打开了教理，承认我们已经存在的无限现实在这个时刻是可以被知晓的，不需要任何技术。然而，Hale&apos的方法完全包括了与Larry相同的放手过程。但是黑尔也增加了简单的拓宽这条道路到纯粹的探究，可以揭示我们最深的本质，甚至是观察这些话。现在就来。我希望这能帮到你。我向你问好，大卫

重点词汇释义 >

我尊重你对SM的看法，你看起来很真诚。我已经工作了5年多了，在这段时间里，我使用了Cranes大约10个月，然后Dwoskins使用了一年，最后我使用了Seretan&apos的程序两年，然后我回到Crane直到大约2个月前。(克莱恩和塞拉坦错误地声称教最初的方法和莱斯特教的一模一样。)在过去的5年里，我做这种方法取得了稳步的进步，但进展非常缓慢。我一直在想莱斯特是怎么在3个月内获得自由的。最近，我变得非常沮丧，买了两张莱斯特CD，一张来自他1980年代初的一张专辑′；s.，还有一张是关于他在纽约公寓时是如何获得自由的采访。我一连几个小时地听着这些声音，莱斯特给我的一个重要主题是他的节目的简单性和速度……他说“最多几个月才能获得自由”。我承诺要照他所教的那样做，就像他在纽约阁楼里自由的时候一样。所以我做了两个月的工作，我没有成功地发布(使用Crane&apos的方法).我按照他的指示做了Lester′，我在几分钟内发布了。如果我知道的话，我本可以在6-9个月内做到这一点，而不是浪费时间在鹤、德沃斯金和塞拉坦教它的方法上.我看到了很多关于这个方法是如何停滞和溅射的抱怨。我意识到他们教错了它，本质上他们改变了该教它的方式.这是可耻的，而且是为了尽可能多地得到钱。有多少人会被治愈，如果他们只是使用正确的方式.恕我直言，莱斯特从来没有进入这些多重的释放方法-它只是混乱

1、 允许自己对波澜不惊或者是自由的渴望超过想要被认同、想要控制、想要安全妥当和想要分离的欲望。

2、 认定自己能够通过释放来获得自由、达到波澜不惊的状态、或实现目标。

3、 允许自己审视一下自己所有的感受，把它们归结为四大欲望：想要被认同、想要控制、想要安全妥当、以及想要分离，然后允许自己把它们放下。

4、 让释放成为自己的常规行为，一直保持对四大基本欲望的释放，不管是在人前还是人后。

5、 如果你真的在哪里卡住了，把想要控制或改变这种被卡住的局面的欲望释放掉。

6、 每次你释放完，就会变得更快乐、更轻松、更高效。如果你持续释放，就会越来越快乐、越来越轻松、越来越高效。

丰盛之书版 六个步骤

1. 你想要进入内心的平静，让这种“想要”远远超出你想要认同、控制以及安全感的欲望。

- 坚信你能通过运用释放法进入内心的平静。
- 把你所有的感受都归为这三种欲望：想要被认同、想要控制和想要安全感。随时发现，随时释放。
- 把做释放当成一种习惯。
- 即使你遇到瓶颈，也要释放掉想要控制瓶颈的欲望。
- 每次你做完释放都会更轻松愉悦，如果持续做释放，就会持续感到轻松愉悦。

感受一下，你现在的感受是什么

随乐 2020-09-19 11:15:02

我体验了几十年的压抑了，就闷闷不乐的感觉 现在还是有喉咙堵的感觉，不是很轻松的。

风 2020-09-19 11:15:20

你现在的感觉是什么？

随乐 2020-09-19 11:26:23

还是喉咙堵

风 2020-09-19 11:27:09

情绪感觉是什么？

喉咙堵是生理感觉

随乐 2020-09-19 11:27:51

没有情绪，就是堵，耳朵嗡

风 2020-09-19 11:28:09

这就发现问题所在了

你说“没有情绪” 其

实是没有直面它

情绪表格

波澜不惊

想要安全稳妥、想生存

想要被认同　想要控制

万念俱灰

无聊
不能赢
粗心大意
冷淡
停止
死亡
被打败
沮丧
泄气
凄惨
绝望
气馁
幻想破灭
死定了
精疲力竭
失败
可遗忘的
没出息
放弃
冷酷无情的
没有希望
没有幽默感
我不行
我不在乎
我没有价值
漫不经心
优柔寡断
冷漠
没有存在感
太晚了
懒惰
再等等吧
无精打采
失败者
失败的
消极
麻木不仁
击溃
无能为力
认命
震惊
魂不守舍
（因吸毒）神志恍惚
停滞不前
太累
冷酷无情
漫无目的
没用
模糊不清
废品
有什么用呢
为什么要试呢
不值得

悲苦

被遗弃
被羞辱
被控告
极度痛苦
丢脸
被背叛
忧郁
被欺骗
绝望
失望
心烦意乱
尴尬的
被忘掉
愧疚的
心碎的
头痛
沮丧
无助的
受伤
要是……就好了
被忽视的
不够
伤心欲绝
不公平
被遗忘
极度渴望
损失
哀愁
被误解
哀悼、
被忽略
没人关心我
没人爱我
乡愁
错失
遗憾
可怜的我
后悔
被拒绝
懊悔
悲哀
悲伤
让人落泪的
被（精神上）折磨
被虐待
不开心
不被爱
没人要
脆弱
为什么是我
受伤的

恐惧

焦虑
不安
小心谨慎
又冷又黏又湿
胆小怯懦
自我防卫的
不信任
怀疑
惧怕
尴尬的
逃避的
预感
狂乱的
犹豫不决
惊骇的
歇斯底里
拘束的
不理智的
恶心
紧张
恐慌
麻痹的
偏执狂
被吓到的
偷偷摸摸
不可靠
羞涩
怀疑的
怯场
迷信的
多疑的
简短生硬
被吓坏的
被威胁的
羞怯
陷入困境
迟疑不决
心神不宁
容易受伤的
想要……
逃避
小心翼翼
担心

贪求

放弃
预期
冷酷无情
等不了
冲动
渴求
苛求的
狡诈的
被驱使的
嫉妒
剥削
过分迷恋
暴怒
失意的
贪吃暴食的
贪婪的
囤积（hoarding）
饥饿
我想……
不耐烦
好色的
淫荡的
操纵别人
吝啬的
一定要得到……
从来不满足
从来不满意
没意识到的（oblivious）
着迷的
溺爱娇纵
占有欲强的
掠夺成性的
固执己见
鲁莽
残忍的
诡计多端
自私的
如饥似渴
放肆（wanton）

愤怒

伤人感情的
好斗的
被惹恼的
好辩的
好战的
（怒火）激烈
令人恐惧的
刻薄的
挑衅的
苛求的
毁灭性的
嫌恶
脾气暴躁
凶猛的
泄气的
气愤
狂怒的
严厉
憎恨
敌意
不耐烦
愤愤不平
生气
妒忌
怒气冲冲
疯狂
卑鄙
残忍
凶残的
义愤填膺
坏脾气
一意孤行
叛逆的
怨恨
顽固
抵制
粗鲁
野蛮
冲突激化
怒气冲天
五内俱焚
怀恨在心
钢铁般的
着急
倔强
恼怒
复仇心切
邪恶
暴力
易爆发的
恶劣的
任性的

自尊自傲

无瑕可寻
超然离群
自负
固执己见
无聊
聪明
封闭的
沾沾自喜
逞能
轻蔑的
酷
挑剔的
鄙弃
傲慢专断
假谦卑
虚假美德
扬扬得意
傲慢
自以为是
虚伪
冷冰冰地
孤僻的
批判性的
自称无所不知的
心胸狭隘
永远不会错
武断
盛气凌人
神气十足
偏颇的
放肆
自以为公正的
刚直不屈
自恋的
自鸣得意
自私
自命不凡
势利眼
独特
被宠坏的
禁欲主义
顽固不化
自高自大
优越感
强硬不妥协
无感觉的
不宽恕的
不屈服的
爱慕虚荣

无畏

喜欢冒险的
警惕的
活着的
胸有成竹
机警的
有中心的（centered）
有把握的
愉快
思路清晰
怜悯
能干的
自信的
创新的
大胆
果断的
有活力
热切的
热情的
欢欣
探索
灵活性
专注的
乐善好施（giving）
开心
可敬的
幽默
我行
独立
首创精神
正直
所向披靡
有爱的
头脑清楚
自强不息
来者不拒
开放
乐观
洞察力
积极
意志坚强
敏感的
稳当的
自给自足
犀利的
坚强的
助人为乐
不知疲惫
精力充沛
乐意
热忱

接纳

丰盛
有眼力的
平衡
美丽
归属感
天真烂漫
同情心
体贴的
高兴
兴高采烈
拥抱
善解人意
丰富
一切都很好
友善的
丰满
温柔
热情洋溢
亲切的
和睦的
和谐
直觉的（intuitive）
合拍
令人高兴的
富有爱心的
宽宏大量
成熟的
轻松自如
无需更改
开放
幽默的
容光焕发
善于接受
稳当的
温和的
柔和的
理解
温暖
幸福
奇迹

平和

永不衰老
有觉悟的
存在
无边无际
镇定
不朽
自由
满足的
热情洋溢
轻松
同一性
完美
纯粹
安静
宁静
无限空间（space）
静止
永恒的
安宁
无限
完整

风 2020-09-20 17:58:32

你能允许自己感受一会儿恐惧吗?群

友 2020-09-20 17:58:35

沉重能吧

风 2020-09-20 17:59:09

你能放它走吗?

群友 2020-09-20 17:59:35

能

风 2020-09-20 17:59:41

愿意吗?

群友 2020-09-20 17:59:51

愿意

风 2020-09-20 17:59:59

什么时候?

群友 2020-09-20 18:00:08

不知道

风 2020-09-20 18:00:16

现在什么感觉?

有感觉释放了一点吗? 还是依然在那儿卡住不动?群

友 2020-09-20 18:01:31

说不清楚啦好像是沉重和悲苦吧

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个

再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态

如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）

再释放最上面的感受

一个一个来

直到全部清空

我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个“我很自信目标能成功”的状态

但是这个状态不行 这

个状态还是要释放

这应该处于自尊自傲和无畏上下目

标流程我检验过很多回

一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪释放

之后又会有不少涌现出来

真正的目标完全释放是什么感受呢？

是那一刻「知道」（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定

仿佛它就在我面前了

你这时候不会想做任何事去得到它因

为完全确认它已经是我的了

这时候我一般不会再想它了

会做其他事情去

这四种途径是：

理性的，就是心智途径；

科学的，就是特定方法学(methodological)的途径；感性

的，就是爱和奉献的途径；

以及行动性的，就是实践对人类无私服务的途径。

你问“我能觉察到想要控制吗？”然后你看着想要
控制
问“我能放它离开吗？”
如果不能，卡在那里，你就看看这个是不是想要改变（想要控制）觉察到这个想要控
制，你基本上就直接倾向于放开它了
于是你可以再看看你对那个情景是否有想要控制然后再允许自己
觉察它
问自己“我能放开它吗？”再看看有没有更
多
……

紧抓感

感受像黏在上面一样不离开 或者下意识想要

逃开，不敢碰

风　2020-09-23 09:33:57

之所以有这个问题，是因为很多人在这里停滞不前

stuck，卡住，停滞不前

凡是让你停下来的感受就是卡住的感受
而不是有一个特别的感受叫“卡”这
一点蛮重要

也就是说，你是不是觉得这个感受太过模糊不清？你是不是想要改变它?

释放想要改变它

这个模糊不清的感受就立刻清晰了

接触到感受，然后有意识让它离开

释放法的具体方法里，不推荐用念头去追溯因为它可能让你

在脑中想象

好处/坏处练习是有的

但是莱斯特称之为elementary way

释放的小学方式

你喜欢这个，你不喜欢那个

比如说，你找不到情绪，就是卡在那里了卡在那里的时候
，你会想要去激发
就是说，你认为当下这个情绪不是情绪你想要改变这个
感受
所以才想要激发
但是莱斯特的意思是，只是释放卡在那里的感受持续释放
因为激发等于是绕开了
等于你绕开了此刻拦在你面前的那个感受

他里面那个 vague feeling 对我启发很大就是你如果感
受到模糊不清的感受
不要试图让它变得清晰
而是要看到你想要改变这个模糊不清的感受然后释放想要改
变
这个窍门对我帮助很大
仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受——不管它是什么。
他这句的语气加重了 only
only release the stuck feeling or even the
vague feeling

其实，这个想要改变就是你自己紧紧把那些情绪压在下面被压抑的情绪本身是想离开的

让你放下这个最上面的“想要改变”下面的就会自然冒出来

你释放，它就会源源不断冒出来像波浪一样



identify it
认出它来
因为情绪是比较混杂的，这会阻碍你释放所以你用表格去
把它分类
看看它是什么情绪分类，是冷漠，悲苦，恐惧，贪求，愤怒，还是自尊自傲……
如果有好几种一起出现，就先释放那个最表面的，你最能觉察到的

表格有很多种用法

- 如果你觉察不到情绪，可以看表格辅助这是课程里面提到的一种用法
- 或者你感觉有好几种，你不能确定那么就先释放表面那个
- 如果你感到你的感觉特别模糊不清

那么这个感受就是“模糊不清”，直接上溯到 apathy

进阶的方法
直接释放两大想要
包括想要改变当下的卡
但是这个必须在熟悉释放的基础上做否则只是脑子里面
瞎想而已
如果能觉察到想要改变，就会更容易释放

慧轩 2020-09-25 17:19:30

「四念处」不是感受情绪，允许情绪浮现吗？风

2020-09-25 17:19:59

四念处是观察、辨析名、色、法这是非常不一样的

路径

这个要「刹那定」的定力，和释放法很不一样

风　2020-09-27 23:33:22

我今天终于了解了莱斯特创造释放法的过程他
在 1975 年发明了这个释放流程
然后他的一个学生听说他有了自己的方法立
即跑过去学
在此之前，他尝试过很多教学方式，来试图让人们达到他的境界那些
就是记录在《终极自由之路》里的过程
而那些是失败的经验 因
为很少有人获得成长
尝试的主要是冥想，带着问题冥想，等一系列方法
直到 1975 年，他发现只要做一次“释放”，就可以抵得上几个月冥想的效果于是
就分享了这个方法给他的追随者
从此释放法被建立
所以我把这个资料的内容分享一下，不要再把冥想当“进阶”了冥想
是降低层次

如果是一个你特别不喜欢、让你不舒服的感受，你就肯定有想要改变如果是一个模
糊的感受，你就肯定想要搞清楚它
莱斯特讲过面对模糊的感受（vague feeling）释放想要改变、想要搞清楚

我 2020-09-28 13:17:23

@风?原文到底是想要控制还是想要改变风

2020-09-28 13:17:41

你说第几步

第五步是想要改变第三步是想要控制

想要改变是想要控制的一种

并不是说在想要控制之外还有一个想要改变第二步突出的是 decision，决定

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）

第二步：做出自由的决定。

第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。第四步：持续释放。

第五步：当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步：　每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

第一步:你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。第二
步:决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。

第三步:看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。

第四步:让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。第五
步:如果你卡住了，放开你对这个卡住的欲望的想要控制。

第六步:每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）

第二步：做出自由的决定。

第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。第四步：持续释放。

第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

第一步：你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要认同和控制。认同和控制=世界）

第二步：做出自由的决定。

第三步：所有感受都来自想要控制和想要被认同，它们都是生存程序。释放它们。第四步：持续释放。

第五步:当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步：每次你释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制，随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

Bruce 2020-10-01 20:30:46

@风?我朋友问 释放不掉 然后那种堵的感觉在胸口越来越重

风 2020-10-01 20:31:34

情绪是什么感觉?

identify 一下

可用表格辅助

注意愤怒的情绪
然后对它使用三问句
如果持续这样做，感觉自己越来越卡住，就运用六步骤的第五步
看看自己是不是想要改变这个卡住的感受
然后问自己能不能放这个想要改变离开
看看 1992 年的释放法课程，就知道表格的用法了
圣多纳释放法 1992 年教学视频 1
是新手的话，先看看这个


早

释放情绪的流程
第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）
第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？ 愿不愿意？ 什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

释放欲望的流程

第一步：允许自己感受当下的感受

第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？ 你能放它离开吗？

第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？ 你能对此更有觉察吗？ 你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？愿不愿意？什么时候？第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

释放欲望的流程

第一步：允许自己感受当下的感受

第二步：注意它是来自想要认同还是想要控制

第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？你能放它离开吗？

第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？你能对此更有觉察吗？你能放它离开吗？

重复地觉察和释放，直到你完全自由。

风 2020-10-08 11:03:56

想要改变也是一种感觉

feeling

感觉这个想要改变然后放它离开

对死亡的恐惧也只是一种感觉莱斯特说的

我只是复述

风 2020-10-08 11:27:16

莱斯特的理论

你想要作为一具身体生存，于是发展了对死亡的恐惧这是所有情绪的最底层驱动

所有的欲望

为了保障生存，你发展了想要认同 为了想要认同，你发展了想要控制所有情绪都是想要认同或者想要控制所有思想都被情绪驱动

因此，整个心智的结构，就是这样的：

“对死亡的恐惧（想要生存）——想要认同——想要控制——九大情绪状态——具体感受——思想——世界”

前一个驱动后一个

底层释放掉了，被它驱动的那个也被释放掉

看看现在的感受，

当下唤起的是想要控制还是想要认同？你能觉察到它吗？

你能允许它被释放吗？还有更多吗？

能够允许它被释放吗？

有时候你想要去死，有时候你想要活着，有时候你恐惧死亡，有时候你恐惧活着。

我到后两天才明白持续释放是什么意思

基本上每一次释放就会带来一次很充沛的能量释出

风 2020-10-12 00:23:07

这个问题是这样的 认
同和控制就是世界
对世界有强烈的贪恋和厌恶
它时时刻刻都发生，我就在这些想要中就
像鱼儿在水中一样
但如果你决定持续释放，你来一个放走一个很快
你会发现你身处于这个欲望大海中
如果你持续释放几天，你就会非常非常宁静
在这个宁静之下，有很多强烈的欲望会很明显地浮现出来被觉
察到时，它只是一下子被释放
释放成为常态
是因为你发现了你把它压抑在下面是不自然的一直
在无意识压住它
而这是一个根深蒂固的强有力的习惯
当释放了足够多的想要控制，这个习惯也就随之失去力量越倾
向于自然地释放
释放到一个点的时候，有那么一刻，突然感觉到身体不是我它只
是在动作，但是却没有一个自我在里面运作
但这个对身体的认同马上就又回来了与
此同时，我察觉到那是想要控制 这个
想要控制就被释放了
下面的经验,我的直觉告诉我不适合讲出来我
继续释放去了

当你释放一个很长时间的习惯时莱斯特举的例子是

抽烟

他首先让学生先去 accept to smoke

接受抽烟

也就是说抽烟是 OK 的为什么呢

莱斯特后面解释了

因为如果你认为抽烟是不对的，你甚至没办法开始去想释放它这件事所以在释放之前

accept 这件事，确实是莱斯特本人说的

但是不是用 accept 代替释放

是在接受这件事之后，面对它，然后释放

风 2020-10-08 10:42:16

当然会这样，你带了很多抗拒在其中你
想要控制它
如果你特别想要控制释放时发生什么状况你
就会卡住

因为想要控制=缺乏控制
原理是很简单的
所以当你想要控制释放进程时，你就要注意到 然后
你要注意到你想要通过什么来控制释放进程比如说
你握紧拳头
比如说你努力搞清楚现在的感受是什么比
如说你身体会把情绪仅仅攥住
你知道为什么这时候释放不掉吗？因
为这是个很强烈的习惯
它背后有很多很多的情绪
你却打算一次性把它们释放掉
如果你卡住的时候
注意到自己想要控制
然后放松地看着这个想要控制
试着释放它
你不是在释放所有的想要控制，你只需要释放现在看到的这一点这是
我个人处理卡的经验
你释放一点想要控制，就感觉顺畅一点然
后你邀请更多的想要控制被释放
有时候你会持续释放这个想要控制释
放一两个小时
终于把这个「想要控制释放过程」的强烈惯性释放掉了那
时候你后面的释放就会变得顺畅起来
因为运作你卡住的那个程序被释放了就
是这么简单

宏 2020-10-12 07:10:34

总是胡思乱想，是不是想要控制的欲望？风

2020-10-12 07:35:49

你能很直接地觉察到想要什么

分析不是必要的

当下出现在你的觉察中的，有一个最明显的宏

2020-10-12 07:47:37

最明显的就是对工作的纠结，感觉自己不适合自己的工作，又无力改变。风

2020-10-12 07:47:55

想要控制

对它保持觉察

能直接放手让它离开吗？

风 2020-10-12 07:57:44
它离开了吗？
宏 2020-10-12 07:57:59
没有[捂脸]
风 2020-10-12 07:58:26
继续注意这个想要控制
看看你现在的状况，是不是有更多的想要控制被激起了宏
2020-10-12 07:59:10
是的
风 2020-10-12 07:59:32
放松，只是看着它
宏 2020-10-12 07:59:58
好的
风 2020-10-12 08:00:03
它有离开吗？
宏 2020-10-12 08:00:37
还是没有

风 2020-10-12 08:29:59

你当下能感觉到想要认同吗?

DMX 2020-10-12 08:30:27

能

风 2020-10-12 08:30:37

只是允许自己感觉到它

它离开了吗?

DMX 2020-10-12 08:31:10

没有

风 2020-10-12 08:31:32

你想要让它离开吗?

DMX 2020-10-12 08:31:41

想

风 2020-10-12 08:31:45

你能注意到这是想要控制吗?

DMX 2020-10-12 08:32:25

是想要控制

风　2020-10-12 08:32:29
这个想要控制离开了吗？
DMX　2020-10-12 08:32:45
没有
风　2020-10-12 08:32:56
你还想要控制吗？
DMX　2020-10-12 08:33:28
想要
风　2020-10-12 08:33:32
只是看看它，它离开了吗？
再看看，你是否想要控制你的感受，想要改变它，你能觉察到这个想要吗？
DMX　2020-10-12 08:34:51
能够察觉到
风　2020-10-12 08:35:03
它是否被释放了？
DMX　2020-10-12 08:35:44
释放了一点、没有完全释放
风 2020-10-12 08:35:57
嗯，所以还有想要控制？
你能仅仅是觉察到它吗？这很简单
DMX　2020-10-12 08:36:51
能
风　2020-10-12 08:37:03
更多地觉察它
看看它是否被释放了？
DMX　2020-10-12 08:41:42
释放了一点、但还是没有完全释放风
2020-10-12 08:42:03
持续这个流程，觉察到它
然后，能不能让它离开？

风　2020-10-12 08:51:11

你想要控制吗？

张芾 2020-10-12 08:51:22

想

风　2020-10-12 08:51:35

所以能够明显觉察到？

张芾 2020-10-12 08:51:47

嗯

风　2020-10-12 08:51:57

它被释放了吗？

张芾 2020-10-12 08:52:08

没有

风　2020-10-12 08:52:21

能够觉察到那个想要控制吗？

允许自己只是看着这个想要

风 2020-10-12 09:01:11
你就正处于想要控制中只要你放松，觉察
到它
那一刻你就立即有一个放手的倾向所以你甚至不需要
问后面的问句 你只是看看它有没有
离开
然后继续看看自己还有没有剩余的想要控制然后再觉察它，允
许它离开
持续这样 let it up and go 就行了

风：你能感觉到当下的欲望是想要控制还是想要被认同吗？寂谛
：嗯，可以
风：你能只是觉察它吗？
寂谛：我允许，好像它并没有离开，嗯风
：它离开了吗？
寂谛：嗯,离开了一点
风：再看看，还有想要控制或者想要被认同吗？

风　2020-10-12 08:18:49

你想要控制吗？

我现在可以试着引导你一下

你就按照指示来，你可能会发现它很简单

ZOEY　2020-10-12 08:20:50

是的，想控制

风 2020-10-12 08:20:59

它离开了吗？

ZOEY　2020-10-12 08:21:14

部分离开了

风　2020-10-12 08:21:24

你还有想要控制吗？

ZOEY　2020-10-12 08:21:33

有一些

风　2020-10-12 08:21:42

现在离开了一些吗？

ZOEY　2020-10-12 08:22:12

离开一些了

风　2020-10-12 08:22:16

再看看你还想不想要控制？

ZOEY　2020-10-12 08:22:32

还有一点 风

2020-10-12 08:22:46

离开了吗？

ZOEY　2020-10-12 08:23:20

是的，不断离开，现在很少了

风 2020-10-12 08:23:36

嗯，继续看看有没有想要控制

风 2020-10-12 08:24:16

自己持续这个流程吧

芳菲　2020-10-12 08:34:14

释放感受我觉得是一股能量出去了，释放欲望也是感觉一股能量出去了，我一直记得你说的那个“让感受浮现并离开”，一直在这么操作[呲牙]，释放欲望是把注意力放在想法上？ 还是也是一种更深层次的能量出去了？@风?

风　2020-10-12 08:34:30

不是想法是想要

是倾向，是意图

试试看那个流程，很管用

倚天 2020-10-12 10:52:12

心智的本质就是想要要控制？还有想要搞明白风

2020-10-12 10:52:38

心智的本质是围绕着维持一具身体的生存为

了生存，发展了想要认同和控制

控制包括改变、搞明白、让事情按照自己想要的发生

芳菲 2020-10-12 11:20:47

我觉得有一个更大的力量和安排，我需要臣服风

2020-10-12 11:20:48

不是这样

你不用考虑在你之外有一个更大的力量课

程里面有谈到想要控制的另外一面 就是

想要被控制

希望有一个东西来控制自己

很多人说的“臣服”其实是这个东西但

这个也是想要控制

也是想要控制的倾向

也要被释放

慧轩　2020-10-12 12:35:20

想要控制和想要认同同时存在吗风

2020-10-12 12:37:04

很多时候是

因为想要控制实际上也是想要认同发展出来的觉察到哪个释放哪个

比如你现在就是想要控制在表面那就释放想要控制

如果你想要跳过这个过程，实际上就是被想要控制运作了你会卡住

hai 2020-10-12 13:00:51

@风?比如我腰疼，我怎么释放呢，是看看对腰的情绪吗，然后再看看激发什么欲望，再释放吗

风 2020-10-12 13:01:08

你想要改变它吗?

hai 2020-10-12 13:01:13

想啊

风 2020-10-12 13:01:20

你能觉察到吗?

hai 2020-10-12 13:01:26

能

风 2020-10-12 13:01:47

看看它有没有被释放?

hai 2020-10-12 13:02:15

有一些，就这样释放想改变就可以了吗

时代万物互联 2020-10-12 13:07:54

释放不是想要改变吗？

风 2020-10-12 13:08:08

释放是改变 不是想要改变

控制，认同，安全，这些都是好东西想要则不是

想要等于匮乏

ZOEY 2020-10-14 12:21:18
释放欲望，觉察“想要”时，有时会冒出来，想要就等于匮乏——这算是走思维了吗？
还是一定要只是觉察，只是去觉察那个“想要”以及放它离开风
2020-10-14 12:22:02
你想要搞清楚这个问题吗？
ZOEY 2020-10-14 12:22:52
恩，是，又是想要控制了。。。风
2020-10-14 12:23:03
你现在能够觉察到那个想要控制吗？
do it
ZOEY 2020-10-14 12:24:05
是的
风 2020-10-14 12:24:21
它离开了吗？
ZOEY 2020-10-14 12:24:36
部分吧，我继续流程
当我出现疑问的时候，就去释放想要搞清楚，想要控制风
2020-10-14 12:24:40
看看你对那个问题还有更多的想要控制吗？

我 2020-10-14 12:57:13

@风?你是释放想要控制，但是我释放的都是想要改变，想要控制很少，我觉得想要控制是一大堆想要改变组成的，你是怎么看?

风 2020-10-14 12:57:40

课程是想要控制

莱斯特说话时经常用想要改变但是他会那样说

想要改变、想要推开它、想要抓住它，这都是想要控制想要改变是想要控制的一种

如果要说的针对性一点，那就说想要改变有时候我们想要改变

有时候我们想要维持

这都是 wanting of control

风 2020-10-15 10:59:12

控制，是卡住的唯一成分

这个我准备记录在我的 gain book 里这是我目前随着释放记录下来的领悟

下午5:26






外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

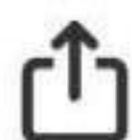
无限能量是被我时时刻刻压抑着，当我释放了一个欲望，就会涌现出一部分。

我不需要通过心智来了解一个事物，每一个念头都遮蔽了一些本来的"知道"，当我抛弃知识和心智时，我直接知道每一件事。

持续释放，只是持续释放，道路已然清晰，终点就在眼前，只要继续下去。

贯彻六步骤。当我不想要自由时，提醒自己自由有多好。做出决定。所有明显和不明显的感受都是想要控制和想要认同，释放它们。每一次释放都会让我更自由。

我不可能卡住，因为我的卡住实际上是想要改变。这是一个需要释放的东西。释放不可能被卡住，它不可能被动停下来。



我并非必须去思考、努力在那些我想要获得的事物上，比如想要被认同，也能拥有它。

如果你不释放那个卡，以及小的倾向，就是让它运作你（let it run you），越卡，越要继续释放。

如果你不释放你用来逃避的倾向，那么你就会逃避，把你想要逃避的更深的东西压在下面。

找到对你有用的一条指引，去做，而不是纠结于几条指引让自己陷入困惑。

深刻体验到我们时时刻刻都活在"想要"里。释放了一个"想要"的动机，会终止相关的情绪和念头，感受到一种深沉的宁静。持续地释放"想要"，会不断削弱作为"做者"的意识，使生命更像是一种一幕接一幕的"发生"。

外面没有任何东西，事物的唯一成分就是我的感受，它们都是想要控制和想要认同。

我　2020-10-15 11:06:00

@风?是的，我在释放卡住的时候也发现这一点，就是想要控制，就卡了，其实我感觉就是整个的情绪欲望都是卡，一层层卡在堆叠，一起覆盖住了死亡恐惧

风　2020-10-15 11:07:03

想要认同和想要生存（对死亡的恐惧）不会自动卡住它

会立即发展一个想要控制来卡住它

释放了这个它发展出来的想要控制，你就能直接面对它它

就立即被释放了

释放了想要控制，你就立刻感觉到一切尽在掌控（顺畅）

释放了想要认同，你能立即感觉到爱

释放了想要生存和安全，你就能感觉到安全

用这个确认释放

这是第六步

六步骤是全部

莱斯特说过，take the six step

把六步骤贯彻下去就好了，所有走到终点需要的东西都在六步骤里

风 2020-10-15 11:26:16

此刻你能觉察到这个想要控制吗？自

在人生 2020-10-15 11:26:56

觉察不到，感觉很平静

风 2020-10-15 11:27:05

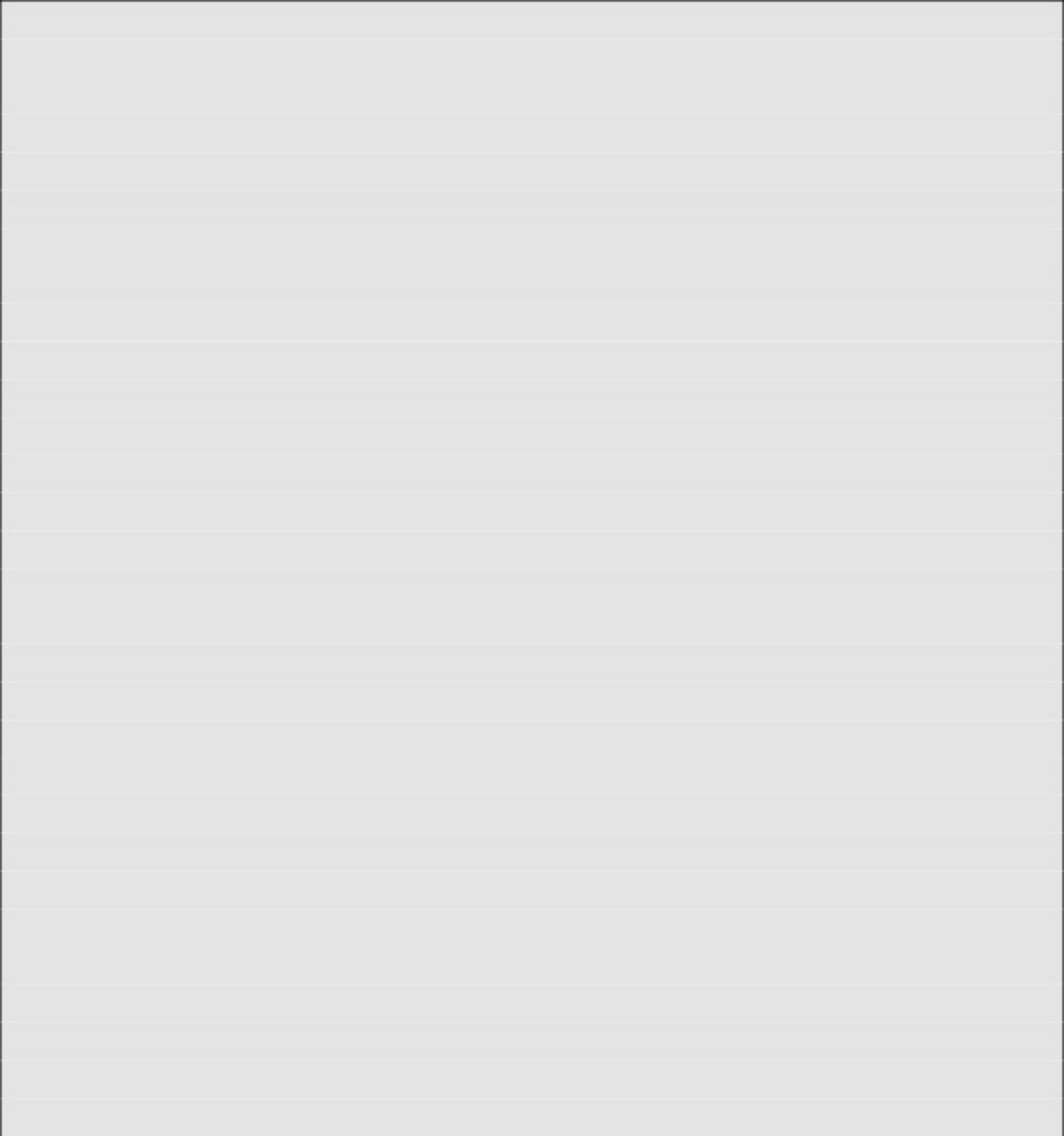
你想要改变这个平静吗？

自在人生 2020-10-15 11:27:15

是的

风 2020-10-15 11:27:28

看看这个想要改变



再看看，你还有更多的想要控制吗？允许它继续浮现出来

风　2020-10-15 11:38:25

此刻你能注意到这个不放心的感觉吗？戎

2020-10-15 11:38:33

@风?风大师 我释放自己 怎么问都是不愿意能

风　2020-10-15 11:38:51

你想要控制它吗？

戎 2020-10-15 11:38:59

想

风　2020-10-15 11:39:03

觉察到想要控制它离开了吗？

戎　2020-10-15 11:39:12

嗯 没有

风　2020-10-15 11:39:28

再看看，你还想要控制现在这个感觉吗？戎

2020-10-15 11:39:48

不知道

风　2020-10-15 11:39:57

不清晰

戎　2020-10-15 11:40:07

嗯

风　2020-10-15 11:40:10

你想要控制它变得清晰吗？

戎 2020-10-15 11:40:53

想

风　2020-10-15 11:41:14

它离开了吗？

戎 2020-10-15 11:41:31

还没有

风 2020-10-15 11:41:34

再看看，你这个想要控制还有吗？只
是允许自己觉察到

戎 2020-10-15 11:42:47

觉察到 还有
但是好多了

风 2020-10-15 11:43:15

嗯，你能允许剩下的想要控制被觉察到吗？看
看它有没有被释放？

戎 2020-10-15 11:43:36

允许

风 2020-10-15 11:44:07

嗯，它离开了吗？

戎 2020-10-15 11:44:08

嗯 好多了

紫 2020-10-15 11:45:09

释放想要犯困睡觉怎么办?

一到释放想要犯困睡觉

风 2020-10-15 11:45:33

你想要控制那个犯困的状况吗？紫

2020-10-15 11:45:42

想啊

因为我想顺利释放

风 2020-10-15 11:46:07

嗯，此刻你能觉察到这个想要控制吗？紫

2020-10-15 11:46:17

风 2020-10-15 11:57:52

你想继续待在这个感受中，还是不想？紫

2020-10-15 11:58:10

好像没有那么强迫自己

有感觉好像对自己放弃了[捂脸] 继

续待在这个感受中是什么？@风?

风 2020-10-15 11:58:54

想要维持这个状况

也是想要控制

想要控制有不同的表现方式

一个你不喜欢的东西，你想要改变一

个你喜欢的东西，你想要维持

attachment and aversion

风　2020-10-15 12:00:05
此刻你能感受到这个焦虑和担心吗？初
夏 2020-10-15 12:00:15
能感受到 风
2020-10-15 12:00:27
你想要控制吗？
初夏 2020-10-15 12:00:35
想控制
风　2020-10-15 12:00:50
只是觉察到这个想要控制
初夏 2020-10-15 12:01:04
能察觉到 风
2020-10-15 12:01:21
它离开了吗？
初夏　2020-10-15 12:01:24
离开了很多
但还有
继续观察，又离开了一些
风 2020-10-15 12:01:48
嗯，允许自己觉察到更多的想要控制初
夏 2020-10-15 12:02:17
还是有紧紧抓着，放不开的地方风
2020-10-15 12:02:18
允许它离开
你想要控制这个紧紧抓着的地方吗？你
想要改变它吗？

初夏 2020-10-15 12:02:40

想

风 2020-10-15 12:03:18

觉察到这个想要改变

初夏 2020-10-15 12:03:26

觉察到了 风

2020-10-15 12:03:29

它离开了吗?

初夏 2020-10-15 12:03:33

离开了

谢谢??

风 2020-10-15 12:03:46

看看，你还想要改变这个状况吗？允许更多的想要改变被觉察到

初夏 2020-10-15 12:03:57

还有

但是少了很多

风 2020-10-15 12:04:00

不客气

继续流程

直到你释放完

无心 2020-10-15 18:08:55

@风?没感觉平静的时候就这样问，有了感觉就释放掉，平静了再这样问，这样就能做到持续释放了，对吗？

风 2020-10-15 18:09:31

有了感觉，也可以看看它是想要认同还是想要控制然后这样释放

没有感觉，你对它的想要控制（改变)就很明显了每次你说你没感觉时，实际上就有一个想要控制并不是没有感觉，只是没有一个你想要的感觉

你看，释放法的问题通过六步骤就能解决


早

早

时代万物互联 2020-10-15 19:21:42

走了点

风 2020-10-15 19:21:52

嗯，还能觉察到吗？

时代万物互联 2020-10-15 19:22:18

感觉有

风 2020-10-15 19:22:48

继续觉察

苏 2020-10-15 20:28:11

想问一下，如果是决定想要自由而不是想要这个世界，那应该怎么释放？是不断的觉察欲望还是说仍然可以针对生活中的困境释放？

风 2020-10-15 20:28:35

都可以

生活中的困境也是欲望只要持续释放就

可以

莱斯特说过，一开始你是没选择的因为太痛苦了，

生活在痛苦中

所以只能为了脱离痛苦而释放

但是当你释放到感觉很好的时候，你要为了自由而释放

倚天 2020-10-15 21:31:05

分不清楚是想要认同还是想要控制的时候，可否直接释放那个“想要”？@风

风 2020-10-15 21:31:57

嗯，那就释放想要控制你就能

分清了

带着抗拒（想要控制），你就会卡住就
这么简单，都在六步骤里面

风　2020-10-15 10:23:38

释放最好不和打坐混用

因为打坐的时候，你带着一个想要控制

你一边想要维持一个姿势不动，一边想要释放但如果你是有意识去做，你会被卡在那里

因为你刻意有意识去做的时候，你带着想要控制如果你是被动地被捆起来，只要你接受这个状况然后释放，你不会被卡住

自由六步

- 你必须想要自由超过想要世界。（你必须想要自由超过想要被认同和想要控制，想要被认同和想要控制=想要世界）
- 做出自由的决定。
- 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。
- 持续释放。
- 当你卡住时，释放对卡住的感受的想要改变。

6 每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

风 2020-10-15 16:00:16

你现在想要控制那个状况吗？[大笑]奇

迹 2020-10-15 16:00:33

一直堵在我胸口

是的，我想控制

风 2020-10-15 16:00:16

你能觉察到那个想要控制吗？奇

迹 2020-10-15 16:01:18

能的。我能觉察到堵堵的

风 2020-10-15 16:01:39

能觉察到你想要控制它吗？

奇迹 2020-10-15 16:02:04

我能觉察到，我还能觉察到我想排斥我的控制风

2020-10-15 16:02:13

嗯，这个想要控制离开了吗？

奇迹 2020-10-15 16:02:31

没有的

风　2020-10-15 17:24:57
你想释放什么？
瑞兰 2020-10-15 17:25:27
想要认同，就是不敢向别人张口要钱。风
2020-10-15 17:25:40
嗯，你能觉察到这个想要认同吗？瑞
兰 2020-10-15 17:25:52
能
风　2020-10-15 17:26:07
它离开了吗？

嗯，允许它浮现出来

瑞兰 2020-10-15 17:35:57

内心还要一些批判，怎么那么多的想要控制风

2020-10-15 17:36:29

允许自己觉察到，它离开了更多吗？瑞

兰 2020-10-15 17:36:33

看到了很多的想要控制，不停的想要控制离
开了一点，因为太多了

风 2020-10-15 17:37:51

嗯，重复这个流程

风 2020-10-15 12:20:52

你想要改变那个对死亡的恐惧吗？

Yan 2020-10-15 12:21:05

是啊

特别想

风 2020-10-15 12:21:32

你能觉察到这个想要改变吗？

Yan 2020-10-15 12:21:42

能啊

风 2020-10-15 12:22:00

它离开了吗？

Yan 2020-10-15 12:22:21

是不是先要把前面两个欲望释放掉才容易释放掉想要死亡风

2020-10-15 12:22:32

嗯

Yan 2020-10-15 12:22:32

没有离开，我喜欢控制

风 2020-10-15 12:22:43

再看看，你还想要控制吗？

只是觉察到它

Yan 2020-10-15 12:23:07

还是想啊，我是控制狂

小聪明 2020-10-15 13:11:32

其实我还有一个问题没有问，想要释放认同是想要控制，然后释放想要控制认同，第二个想要释放很模糊，把它释放完之后，还需要释放第一个吗，如果找不到第一个的感觉的话

风 2020-10-15 13:12:17

一直释放

你释放了之后，当下的感受是什么它是想要控制还是想要认同？

继续释放

- You must want freedom more than you want the world (approval and control).
- Make the decision to go free.

- All feelings culminate in two wants: wanting of approval and wanting of control.
- Make release constant.
- If you get stuck, let go of the wanting to change the stuckness.
- Each time you release, you are happier and lighter. You have more motivation to go free.



风　2020-10-16 10:39:33

我很早接触释放法，那时候看了很多人教但
我基本不说话
我当时觉得市面上所有人教的都有问题，所以把所有群都退了自己
开始找资料
找到了之后，我就自己释放去了基
本不接触任何灵修圈的人士
我之所以会加这个群是因为我当时卡住了我
想要和别人交流一下经验
但发现好像没人知道原始流程，我就没说话了
过了几天，我看大家释放的方法千奇百怪，忍不住翻译了几篇莱斯特的音频然后
把 92 年视频翻译了一部分
之前其实我和别人分享过我的方法但
他们更愿意相信“老师”
所以这两年我都没有成功分享过给谁只
有在群主这里分享成功了
有很多老师甚至宣称自己开悟了但
是教的方法完全不对头

风　2020-10-16 10:51:13

群主还是保守的，他说奇迹课程也可以达到终点我认为不行

以自由为目的的人马上抛弃奇迹课程释放法不是唯一到

达终点的方法

但奇迹课程不是

风 2020-10-16 14:20:42

嗯，看看你现在对它的感受，是想要控制还是想要认同？苏

菲 2020-10-16 14:20:54

想要控制 风

2020-10-16 14:21:07

你能觉察到这个想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:21:16

能

风 2020-10-16 14:21:24

它离开了吗？

苏菲 2020-10-16 14:21:50

离开了一些

风 2020-10-16 14:22:18

嗯，还有剩下的想要控制吗？

苏菲 2020-10-16 14:22:41

感觉很多的想要安全

风 2020-10-16 14:22:53

好，你能觉察到它吗？

苏菲 2020-10-16 14:23:10

觉察到了

还有一部分的想要认同

风 2020-10-16 14:23:54

苏菲　2020-10-16 14:33:51

离开了一些

风 2020-10-16 15:33:05

是的

莱斯特两段话，讲的很清楚

莱斯特早期教导和奇迹课程可不是一回事

莱斯特早期教导是觉者讲的真理，理论上没问题，而奇迹课程理论也有问题大部分修行方法我都研究过

也尝试过

有些是真正觉者教授的方法，有些不是一般我不会刻意去批判一个方法

但是有人问我真伪，我不会避讳这一点我会直接说出我自己的判断

因为真伪问题，可是会让人走一辈子的弯路也许不止一辈子

我不会为了认同去和稀泥

风　2020-10-16 15:51:53

我们是无限存在

风 2020-10-16 15:53:08

嗯，真理只能通过体验不能用语言文字来传达

风　2020-10-16 15:58:43

释放会得到自由

得到自由之后，你想从事什么行业都可以因为自由的意思就

是自由

freedom means freedom

风　2020-10-16 16:01:03

所有思想都是限制性思想它们都是感受驱动

的

而所有感受都是想要控制和想要认同包括你这个想法

风　2020-10-16 16:13:52

想到你的财务状况，你的第一感觉是什么？想要控制还是想要认同？

把对目标的想要控制和想要认同释放掉如
果有想要安全浮现，就释放掉

罗婉毓 2020-10-16 14:01:26
可以感觉到
风 2020-10-16 14:01:41
嗯，放轻松，只是觉察它允许自己更多地觉
察到它它离开了吗?
罗婉毓 2020-10-16 14:02:34
嗯，好像离开了
风 2020-10-16 14:02:50
还有剩下的想要控制，对吗？罗
婉毓 2020-10-16 14:03:02
嗯，是的 风
2020-10-16 14:03:16
觉察到它
它离开了吗?

风　2020-10-16 14:07:36

你就允许自己觉察当下的感受，问自己，这是想要控制还是想要认同觉察到那个你最容易觉察到的“想要”

然后问自己“它离开了吗？”或者“我能放它离开吗？”
接着再看看自己还有没有剩余的想要控制或者想要认同继续让自己更多地觉察到它

风　2020-10-16 14:10:10

你能够感觉到想要控制吗？

Yan　2020-10-16 14:10:19

能

风　2020-10-16 14:10:30

嗯，它离开了吗？

风 2020-10-16 14:11:10

你想要控制这个过程，让它快一点吗？

Yan 2020-10-16 14:11:20

是啊

风 2020-10-16 14:11:29

你能够觉察到这个想要控制吗？只
是觉察到

Yan 2020-10-16 14:12:06

是的

风 2020-10-16 14:12:15

嗯，它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:12:26

好像少了些

风 2020-10-16 14:12:42

少了些，但是还有，对吗？

Yan 2020-10-16 14:12:48

是的

风 2020-10-16 14:12:57

允许自己只是觉察到它

它离开了吗？

Yan 2020-10-16 14:13:27

是的，我想要快点

风 2020-10-16 14:13:40

嗯，能看到自己想要控制它吗？

Yan 2020-10-16 14:13:44

能

风 2020-10-16 14:14:03

嗯，这个想要控制被释放了吗？

Yan 2020-10-16 14:14:14

差不多了

宏 2020-10-16 14:16:45

@风?比如我头很疼，想要不疼就是想要控制。无论释放多少次，头还是疼，还是想不疼。这个想要控制就释放不掉。

风 2020-10-16 14:17:03

你现在需要控制这个头疼的状况吗？宏

2020-10-16 14:17:14

是的

风 2020-10-16 14:17:25


催

风　2020-10-16 15:14:49

你想要改变那个痛苦的状况吗？战

略 2020-10-16 15:15:01

@风?哭了　风

2020-10-16 15:17:34

你现在能够觉察到那个想要改变吗？

大象　2020-10-16 15:27:03

我只感觉右手疼痛，没有想胸腹部位

我是反复想：我愿意放下右手疼痛的控制欲就这样反复想，不知道对不对

风　2020-10-16 15:27:47

不要这样想 这是压抑情绪

大象 2020-10-16 15:31:10

不断觉察？

风 2020-10-16 15:31:18

不是不断觉察

第一步是觉察你的感受，认出它是想要控制还是想要认同大象 2020-10-16 15:31:43

想控制

风 2020-10-16 15:31:49

第二步是问它是否离开了？

大象 2020-10-16 15:31:57

没有

风 2020-10-16 15:32:16

嗯，如果没有离开，那就看看自己是不是想要改变它？然后觉察这个想要改变

然后再问自己“它有没有离开？”大象 2020-10-16 15:35:13

这就是释放啊，懂了我继续练习去

你现在的感受是什么？

清晰吗？

安 2020-10-20 10:18:00

紧张，清晰@风

专注到你刚才的问题上，你想要控制还是认同？

安 2020-10-20 10:36:20

控制

风 2020-10-20 10:36:35

能够觉察到吗？

在这一刻

安 2020-10-20 10:36:50

能

风 2020-10-20 10:37:02

只是觉察到它

它离开了吗？

安 2020-10-20 10:37:27

没有

风 2020-10-20 10:37:45

嗯，你想要改变它吗？改变你现在的感受

安 2020-10-20 10:37:58

想改

风 2020-10-20 10:38:08

这个想要你觉察到了吗？

安 2020-10-20 10:38:40


但还是没有感到非常愉悦，对吗？

风 2020-10-20 10:44:28

这是个不明显的感受

对这个不明显的感受，看一看它

你希望改变它，变得更愉悦吗？

安 2020-10-20 10:45:34

没想过，你说了才想[捂脸]

风 2020-10-20 10:45:45

因为我帮你把它拉出来了

潜意识的东西

你能只是觉察到这个想要改变吗？

风 2020-10-20 10:58:07

@修远?你现在的感受是什么?

修远 2020-10-20 10:58:28

@风?平静，谢谢

风 2020-10-20 10:58:54

嗯，你感到非常非常愉悦，还是，是一种带有不满足的平静?

修远 2020-10-20 10:59:43

@风?应该带有一点点说不清楚

风 2020-10-20 10:59:59

嗯，你想要让感受变得更好吗?

修远 2020-10-20 11:00:50

@风?感觉还好，有些在体验着遇到的事情带来的这种感觉

修远 2020-10-20 11:01:45

平静

心安

风 2020-10-20 11:02:24

平静和心安是你此刻的感受

修远 2020-10-20 11:02:32

是的

风 2020-10-20 11:02:35

你还有想要的事物吗？

修远 2020-10-20 11:02:42

有

负债的情况

有些想要还清

风 2020-10-20 11:03:15

嗯，能够觉察到这个想要的东西是想要控制还是想要认同吗？

修远 2020-10-20 11:03:27

认同

风 2020-10-20 11:03:51

只是觉察到这个想要认同

修远 2020-10-20 11:04:03

嗯

风 2020-10-20 11:04:19

它离开了吗?

修远 2020-10-20 11:04:36

离开些

风 2020-10-20 11:04:49

还有更多吗?

修远 2020-10-20 11:05:05

还有一些其他感觉

风 2020-10-20 11:05:23

能够觉察到吗?

修远 2020-10-20 11:05:30

能

风 2020-10-20 11:05:42

它离开了吗?

修远 2020-10-20 11:05:52

离开了

风 2020-10-20 11:06:08

有变得愉悦一些吗?

修远 2020-10-20 11:06:20

有，笑了

风 2020-10-20 11:10:34

@奇迹 ?现在的感受是什么?

奇迹 2020-10-20 11:11:22

堵堵的

对自己很排斥

风 2020-10-20 11:12:49

@奇迹 ?你想要控制这个状况吗?

奇迹 2020-10-20 11:13:06

嗯是的

那个抗拒感很强烈

让自己觉察更多一些

觉得害怕。

风 2020-10-20 11:33:35

觉察你此刻能觉察到的就行

茜 2020-10-20 11:33:41

想看又不想看。

茜 2020-10-20 11:34:25
现在的感觉是恐惧想要生存。
风 2020-10-20 11:34:42
你能觉察到吗？
茜 2020-10-20 11:34:53
能，就不太想继续。
控制的继续也是控制吗？
风 2020-10-20 11:35:39
你不想看到它
风 2020-10-20 11:35:45
你抗拒它
茜 2020-10-20 11:35:56
嗯。
风 2020-10-20 11:36:07
能注意到这个想要控制吗？
茜 2020-10-20 11:36:16
能
风 2020-10-20 11:36:27
它离开了吗？
茜 2020-10-20 11:36:50
嗯
风 2020-10-20 11:37:06
你有感到更愉悦吗？

茜 2020-10-20 11:39:29

是的。

风 2020-10-20 11:39:49

能够只是注意到这个想要吗？这是想要控制

风 2020-10-20 11:45:12

@茜?想到金钱问题的时候，你是什么感受?

茜 2020-10-20 11:45:36

想要生存

风 2020-10-20 11:45:54

你能放想要生存离开吗？还是它卡住了?

茜 2020-10-20 11:46:16

嗯，好像还是卡了

风 2020-10-20 11:46:32

你想要改变这个卡住吗?

茜 2020-10-20 11:46:45

是

风 2020-10-20 11:47:21

想要改变离开了吗?

你能够觉察到自己想要改变吗？

茜 2020-10-20 11:48:45

嗯！

风 2020-10-20 11:48:51

觉察到更多

它离开了吗？

茜 2020-10-20 11:50:39

正在离开。

离开了

苏菲 2020-10-21 10:54:04

想变得更好

风 2020-10-21 10:54:22

能放它离开吗?

苏菲 2020-10-21 10:54:29

能

风 2020-10-21 10:55:00

它离开了吗?

苏菲 2020-10-21 10:55:09

离开了

风 2020-10-21 10:55:32

有变得更加愉悦吗?

苏菲 2020-10-21 10:55:40

有

你能感受到这个抗拒吗？

惠质兰心 2020-10-21 10:59:44

能

风 2020-10-21 11:00:05

想要控制还是想要认同？

惠质兰心 2020-10-21 11:00:35

两个都有 风

2020-10-21 11:00:52

哪个更能觉察到？

惠质兰心 2020-10-21 11:01:18

控制

风 2020-10-21 11:01:45

能放它离开吗？ 惠

质兰心 2020-10-21 11:01:59

能

风 2020-10-21 11:02:11

嗯，它离开了吗？

惠质兰心 2020-10-21 11:02:33

离开的一部分，又有一波冒出来风

2020-10-21 11:03:38

嗯，你想要控制它们吗？

惠质兰心 2020-10-21 11:04:34

刚才没有提示下有想要

风 2020-10-21 11:05:24

它离开了吗？

惠质兰心 2020-10-21 11:06:02

现在持续离开

喉咙处胀胀的，是卡住吗？还是正常的

奇迹 2020-10-22 10:32:54

离开了一些

风 2020-10-22 10:33:19

嗯，继续这样做

奇迹 2020-10-22 10:33:27

好的

风 2020-10-22 10:39:36

你现在能感受到你的感受吗？

清溪 2020-10-22 10:39:48

能

抗拒，厌恶，被迫不情愿

风 2020-10-22 10:40:31

感觉一会儿这个抗拒

只是直接地感受它

清溪 2020-10-22 10:40:44

好

风 2020-10-22 10:40:58

你能不能放它离开？

想要改变 风

2020-10-22 10:45:16

只是觉察到这个想要改变

轻柔地觉察到想要改变

清溪 2020-10-22 10:45:26

好像在抗拒无力改变

嗯，放松一点了

风 2020-10-22 10:46:12

想要改变离开了吗？

清溪 2020-10-22 10:46:19

想

风 2020-10-22 10:48:48

嗯，觉察到想要改变

清溪 2020-10-22 10:48:59

嗯

柳某人 2020-10-22 11:17:49

压抑的很厉害该如何释放?

释放压抑?

风 2020-10-22 11:18:05

你能够注意到现在的感受吗?

柳某人 2020-10-22 11:18:25

没啥感受风

2020-10-22 11:19:17

模糊不清的感受?

柳某人 2020-10-22 11:20:10

算是吧

风 2020-10-22 11:20:10

你想要改变这个模糊不清的感受吗? 柳

某人 2020-10-22 11:20:26

想改变

风 2020-10-22 11:20:41

能觉察到这个想要改变吗?

柳某人 2020-10-22 11:21:21

不能

轻舞的风 2020-10-22 11:45:42

@风?那情绪总得找吧？总得觉察吧风

2020-10-22 11:45:56

不用找

觉察不是一种努力

比如我问你，你现在的感受是什么你不需要刻意做一个感受的动作

如果你现在清晰地感觉到你是愤怒或是悲伤的，你马上就能知道如果你现在的感受不清晰，那你马上也能知道自己感受模糊不清但你往往想要通过努力、通过控制让自己不清晰的感受变得清晰这是“找感受”的实质

风　2020-10-22 11:57:49

这个是卡住

注意到你卡住的感觉

然后注意到你想要改变卡住的感觉然后觉察到想要改变

如果你不释放掉想要改变，它就会持续运作你你就会持续卡住

风 2020-10-22 12:42:40

想一件你想要改变或者改善的事你
能回想起来吗

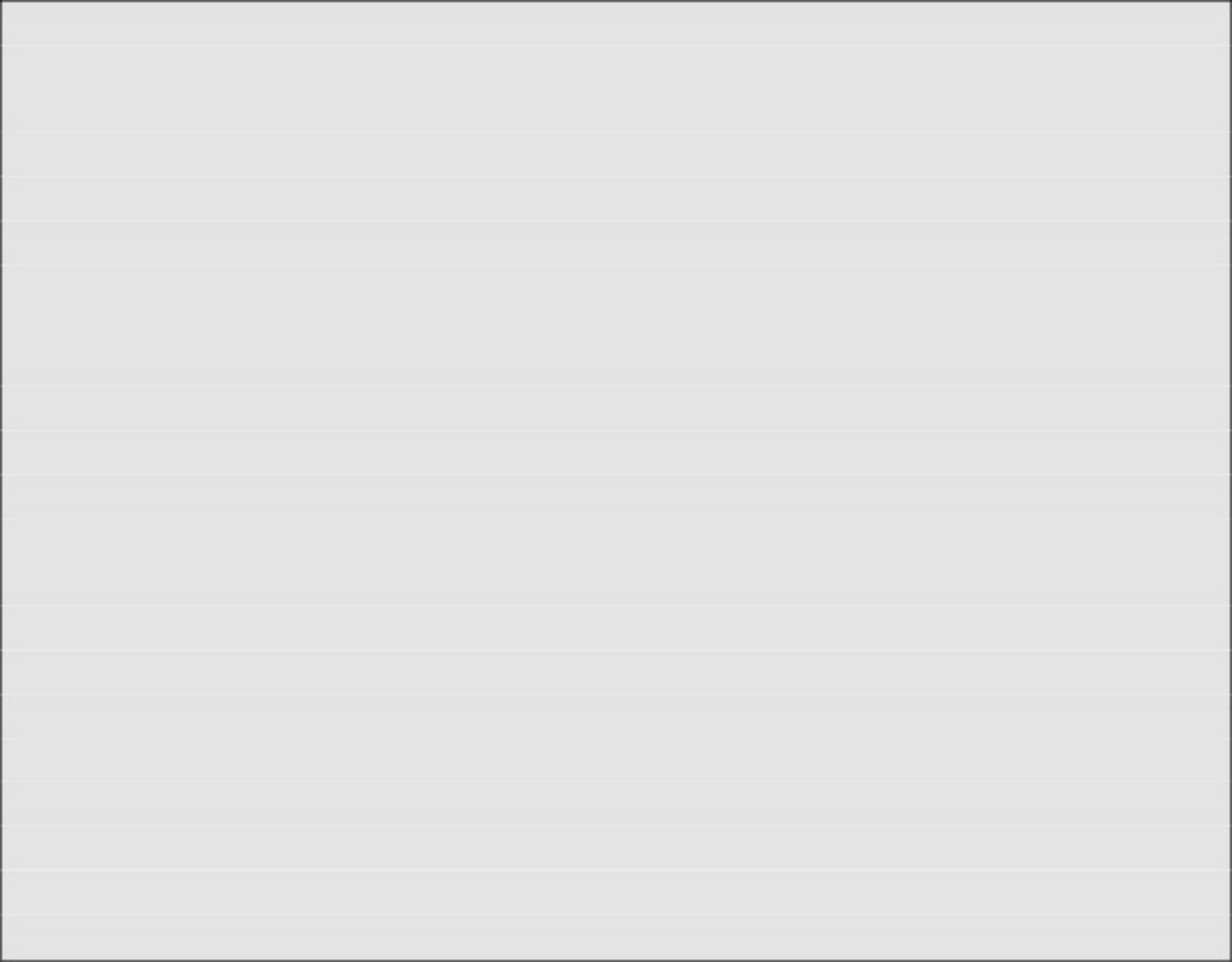
倚天 2020-10-22 12:42:58

能

风 2020-10-22 12:43:11

你能够觉察到你想要改变它吗？倚
天 2020-10-22 12:43:29
有一点
风 2020-10-22 12:43:41
嗯，允许自己觉察到这个想要改变它
离开了吗？
倚天 2020-10-22 12:44:07
没有
不确定
风 2020-10-22 12:44:31
好，再次集中到那个你想要改变的问题上你
能感觉到你想要改变吗？
倚天 2020-10-22 12:44:44
好
能
风 2020-10-22 12:45:25
允许自己对此更有觉察
它浮现到表面了吗？
倚天 2020-10-22 12:46:12
不明显
风 2020-10-22 12:46:30
继续注意这个不明显的感受
你能更加觉察到这个不明显的感受吗？

风　2020-10-22 13:14:43



	消融
	感受清晰起来，浮现到意识表面，然后消融

味道 2020-10-22 09:53:28

@风老师您好，我总是感觉被束缚，对别人要我做什么事很抵触，想要挣脱。这个该如何释放！

风 2020-10-22 09:53:28

此刻你能感受到这个抵触吗？

味道 2020-10-22 09:53:28

能

风 2020-10-22 09:53:28

它是想要控制还是想要认同？味道 2020-10-22 09:53:28

控制

嗯，允许自己觉察到它

风 2020-10-22 09:53:28

它离开了吗？

味道 2020-10-22 09:53:28

没有

好了一点风 2020-10-22 09:53:28

你想要改变现在的感受吗？

味道 2020-10-22 09:53:28

Chloé• 2022-10-22 10:19:55

风老师引导我一次吧。。。。可以吗？风

2022-10-22 10:20:31

你能感觉到现在的感受吗?

Chloé• 2022-10-22 10:21:25

能

风 2022-10-22 10:21:32

它激起了你的想要控制还是认同?

Chloé• 2022-10-22 10:21:38

控制

风 2022-10-22 10:22:26

允许自己觉察到它

风 2020-10-22 11:18:10
你能够注意到现在的感受吗？
柳某人 2020-10-22 11:18:19
没啥感受
风 2020-10-22 11:19:55
模糊不清的感受？
自在人生 2020-10-22 11:19:57
平时念头多
柳某人 2020-10-22 11:19:58
算是吧
风 2020-10-22 11:20:06
你想要改变这个模糊不清的感受吗？
倚天 2020-10-22 11:20:18
老师只能告诉你“用心不用脑”，甚至直接说“用胸腹部”，但到底怎么用心用胸腹部去感受，还得自己去体会
柳某人 2020-10-22 11:20:24
想改变
风 2020-10-22 11:20:29
能觉察到这个想要改变吗？
柳某人 2020-10-22 11:21:41
不能
风 2020-10-22 11:21:46
你想要觉察到吗？
柳某人 2020-10-22 11:21:49
想
风 2020-10-22 11:22:10
能够觉察到这个想要吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:09:07
有一点
能
胸口紧

风 2020-10-23 10:09:48
我会因此调整问句

云飘过的声音 2020-10-23 10:09:52
我自己试过

风 2020-10-23 10:10:03
嗯，有过释放的体验吗？

云飘过的声音 2020-10-23 10:10:03
有过些许感觉
不确定是不是释放体验

风 2020-10-23 10:10:59
轻松、愉悦、清晰涌上，伴随着能量离开的感觉
释放有没有这种感觉？

云飘过的声音 2020-10-23 10:11:07
有过一点，不是很明显

风 2020-10-23 10:12:07
OK，我知道了，开始吧

	嗯，能够只是允许自己更加觉察到这个想要控制吗？
	只是轻轻地觉察到它
云飘过的声音	2020-10-23 10:29:58
	能

好的

风 2020-10-23 11:00:28

但是千万不要用力去做

风 2020-10-23 11:00:40

抗拒和烦躁，当然可以释放

小聪明 2020-10-23 11:00:50

@风?好的风老师，谢谢老师

莱斯特有一句更好的概论

“方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。”

--莱斯特

方法很简单方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出

去。贯彻这个方法的六个步骤，会花几个月的时间来清空你所有的垃圾。

--莱斯特

风 2020-11-07 18:10:18

你能放下对它的想要控制吗？

D 2020-11-07 18:10:20

卡住了

风 2020-11-07 18:10:25

你想一直控制这个卡住，和它纠缠到底，还是想要自由？

D 2020-11-07 18:10:30

想要自由

风 2020-11-07 18:10:36

现在你能看到这个想要控制吗？

它离开了吗？

D 2020-11-07 18:10:40

离开了

首先是呼吸系统，会自然变得绵长通常这是在释放之后的体验

然后心灵上安静下来的同时，整个身体会放松下来精力会流动持续释放到后面，每一次释放都会给你提供一个很充沛的精力第六步就是你每次释放都会更愉悦

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式第一种最糟糕，
叫压抑
第二种稍微好一点，叫逃避 第三种是释放的
开始，叫表达
而我们要做的是第四种，叫释放
因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压
抑在下面

不过莱斯特先生的意思，是我们有四种处理情绪的方式第一种

最糟糕，叫压抑

第二种稍微好一点，叫逃避 第三种

是释放的开始，叫表达

而我们要做的是第四种，叫释放

因为表达是释放的开始，所以你会发现，如果你不允许它表达，你会持续把它压抑在下面

风 2020-11-10 11:03:49

嗯，不压抑的时候，你就可以选择表达或者释放
其实如果大家真的实践过，会发现这一点
你可能会表达一点点
然后马上就能释放了

如果不允许表达，可能一直释放不了

比如如果你坐不住，却让自己一直坐在那里释放，你可能一整天都卡在那里，在和这个状况作斗争

这个时候你只要允许自己站起来走一走可能就能顺利释放了

想要的那种张力感受比较强，控制点感觉不强，要用头脑想一下才能感受到

风 2020-11-13 08:25:30

释放这种习惯的时候，你要小心不要做成压抑

如果你只是感受张力，实际上你没有去接触你的想要

你继续被想要控制驱动

所以，去感受到你的想要，然后你能立即体验到想要被释放后的感觉

它会让你附着的情绪一下子消散掉

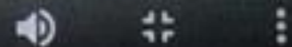
风 2020-11-13 08:31:18
释放想要的效果要深于只是在表面释放情绪你可能需要一点
时间慢慢掌握
不过不会太久

最基础的部分是你的 No.1 程序

- 心智是你思想和感受的总和
- 感受驱动所有的思想
- 一种情绪（emotion）涵盖在它之下的所有感受
- 两种基本感受（想要控制和认同）涵盖在它之下的所有情绪
- 以上这些都被一种最基本的感受——想要生存（对死亡的恐惧）所涵盖
- 因此一切感受都是"生存程序"，一切思想都是围绕着维持我作为一具身体而生存

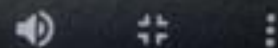
13:51 / 40:36

他深入到了他内在最后一点限制。



13:57 / 40:36

据莱斯特说，他收到了一个内在指示，



14:01 / 40:36

到这里就停下来，保持在这里，却从来没有说明为什么，



14:04 / 40:36

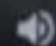
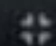
如果他继续释放会怎么样，





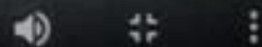
14:06 / 40:36

但是他保持在了那里，

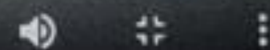


14:10 / 40:36
内在的指示告诉他要待在这里，



14:11 / 40:36

帮助他人意识到他所意识到的



第一阶，外部控制
第二阶，内部控制
第三阶，坐姿（脊柱从身体压力中解放出来）

第四阶，调整普拉那

第五阶，感官控制

第六阶，专注

第七阶，禅定

第八阶，三摩地（有种子三摩地、「涅比卡帕」三摩地）



[劳动节特刊] 马哈希三则：工作…





> 问：工作占用了我最好的时间和精力，我常感到累得无法专注念神。

马哈希："我在工作"的感觉就是障碍。**去问"工作的是谁？"**不要忘了"我是谁？"工作不会绑住你。它会自动进行的。不要做任何努力去工作或放弃工作。你的努力就是束缚。要发生的就会发生。如果你命中注定不再工作，那么即使你努力寻找，也找不到工作。如果你命中注定是要工作的，你也无法脱身。所以把它交给更高力量吧。你无法选择抛弃还是保持。

> 问：工作会障碍觉悟自性吗？

其三个人的做者感就如同头顶行李乘火车

访客：我是一家工程公司的合伙人。但我心思并不在此。我尝试把修行的观念带入公司的日常工作中。

马哈希：那很好。如果你向更高力量臣服，则一切无事。那个力量始终照顾着你的工作。唯独当你自认是工作者时，你才不得不去收摘行为之果了。反之，你臣服了，并承认你的个人自我只不过是更高力量的工具，那个力量就会照看你的事务及行为的结果。你不再被这些影响，工作却会不受阻碍地继续进行。无论你是否承认力量存在，事情的格局不会改变。只是见地不同了。

搭乘火车时为什么要把行李顶在头上？把行李放在头上或车厢地板上，火车都载着你和行李。把行李一直顶在头上并不会减轻火车的载重，只是徒然地累垮自己。个人在世间的做者感也是如此。

第一章：基本目标与达成方法

我们中的每一个人在这个世界上寻找的完全是同样的一个东西。每一个生物，甚至动物，都正在寻找它。然而什么是我们都一直在寻找的呢？没有悲伤的幸福；一种持续的不受任何悲伤所侵扰的幸福状态。如果这就是那个共同的目标，为什么呢？因为无限的幸福是我们最基本的性质。在我们用限制妨碍它之前，这是真正的自然状态。现在为什么我们绝大部分都不拥有这没有悲伤的幸福？只有一个原因：作为拥有无限幸福的无限存有，我们怀着喜悦与幸福，说：我是一个个体，与所有一切相分离。为了使我自己与一切相分离，我必须创建某种方法来实现。方法就是：我的心智创造我的身体和物质世界。然后我继续下去，创造越来越多的想法，这些想法创造越来越多物质事件，直到想法和物质使我陷入困境并且忘记了我那作为无限存有的真实身份。

我与一切相分离，这个最初的想法必然创造一种缺乏，缺乏创造

让你痛苦的那个，只是对世界的厌恶而已那并不是想要自

由

那个叫厌恶世界

厌恶和贪恋是一体两面

风 2020-12-09 22:49:07

是的

目标释放的最大作用不是目标本身，是让你明白你是物质的主人

你得证明给自己你有那个能力

如果你真的不想要这个目标了，那就换一个你真的想要的但你得实现它

，不能一再拖延

不能让失败成为常态

你可以就自己现在最想要的事物去释放获得它

然后你就会发现，它并不能带给你快乐你继续向前走

，再释放一个新的目标 你就会发现，

这里面也没有快乐

最后，你就只剩下一个方向了，那就是自由

为什么要这样做？因为你现在只是理论上知道快乐的来源，而不是真正的体验

在你真正体验到之前，哪怕你再怎么喊自由的口号，你的行为会背道而驰

越释放越感觉到阻碍，这是正常的。你越往深处走，越会碰到一些顽固的程序

这时候，只要记住六步骤，把每一次释放当成第一次释放就可以了任何感受都只

是感受而已

是的，去体验，用莱斯特最喜欢的那个教导

释放最表面的
接着下一个感受会浮出
你只要不停释放就能释放干净

嗯，你决定去释放，结果感受不离开这就是卡住

为什么会卡住？这只是个很正常的程序而已想要控制就会卡住

一旦卡住了，你就要释放想要控制，而不是用力地想要越过这个卡住的感受不要用挣扎的方式来做释放

释放是轻松的、简单的，不需费力用第六步来核实你的释放

要先面对这个卡住的感受然后释放对它的想要改变你马上就会感觉更好

多释放几次，这个“卡”就会自然通畅也都会“更”愉悦

不管怎么样，会比刚才更好

你想要自由吗？你做出自由的决定，然后你就开始释放了释放你的想要控制和认同，持续释放

当你卡住时，释放对它的想要改变 每一次释放，都会让你更快乐和轻松六步骤就是一切了

释放法没有更多的东西

你得体验到
最好的一个做法就是通过释放获得一切
否则你永远会保留从世界中的其他事物上获得快乐的可能性
如果你不能体验到一切快乐的来源都来自内在，你就没办法完全达成第一步喊口号是没有用的

我在试图把你从幼儿园提升到研究生水平。

——莱斯特

你现在的感受是想要控制还是想要认同？能够允许自己更多地觉察到它吗？

能够放它离开吗？



风 2020-12-12 23:16:15
往深处释放肯定会卡住
面对这个卡住，你才能释放它，运用第五步释放对它的想要改变如果你绕开它，
它就一直内在运作你
你可能每天释放情绪释放得感觉很好，high 上去，然后又 down 下来

风 2020-12-12 23:16:38

但是由于基本欲望没有被释放，这些情绪不断被重新发展出来
只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪
在表面释放是低效的

随乐 2020-12-12 23:16:44

是的，卡住我还以为是释放情绪没有释放彻底的原因

风 2020-12-12 23:16:50

只有释放欲望才会让你一个月内达到终点
不要畏惧自己卡住，面对它

风 2020-12-12 23:19:17
释放想要控制，那么由想要控制发展出来的所有的 agflap 都被释放了释放想要认同也一样
释放想要安全，则会把它上面的想要认同和控制，以及它们上面的 agflap 都释放走

风 2020-12-12 23:19:24
嗯，没释放干净
当你轻松愉悦的时候，继续释放，继续 dig down
释放欲望是不需要三问句的
因为第一句就释放掉了，甚至第一句没问出来前就释放掉了如果你第一句没释放掉，说明你卡住了
D 2020-12-12 23:19:35
卡住一定是想要控制捣的鬼

风 2020-12-12 23:22:15

释放对卡住的想要控制

你在用力吗？在努力想要让它离开吗？这就是想要控制

风 2020-12-12 23:22:36
觉察到它，你会马上释放掉 然后你再看看那个卡住的感受你可能还感觉卡住
那就继续释放想要控制
多释放几次，这个卡住就消融了

风 2020-12-13 00:13:05
要注意到想要控制的欲望本身这样你才能释放

风 2020-12-13 00:13:29

释放不动是什么？ 卡住了。第五步轻松解决 不明显也是一种卡

，释放对模糊不清的想要改变

"去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。

如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。"

温习一下 **the way**

风 2020-12-13 00:16:45

直接释放想要控制和认同

今天有个人算了下

持续释放一天等于 **6000** 年冥想

现在的感受是想要控制还是想要认同？允许自己更加觉察到它

然后问自己：我能放它离开吗？

风 2020-12-14 09:20:14
主动去释放它
嗯，要尽力避免用头脑分析原理的倾向
头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验

这个方法让你去注意的是三大基本感受

basic feeling

也就是三大想要，驱动了一切情绪和感受持续不断是关键

风 2020-12-14 09:21:17

首先你能感受到抗拒吗

抒心 2020-12-14 09:21:24

特别抗拒

接着你能感受到对它的想要改变吗？

如果不会释放流程，就花四天时间学会它

如果会了，就可以用

sedona method 不存在基础好和基础差的区别

不想面对，你想要逃开它

注意到这个想要，它是最表面的，你就可以释放了

风 2020-12-14 09:13:12
“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。
如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

你们都知道该怎么办

风 2020-12-14 11:42:55

让自己感受到这个麻木的感觉

晴 2020-12-14 11:43:13

嗯，可以

风 2020-12-14 11:43:29

能辨识出是想要控制还是想要认同吗？

晴 2020-12-14 11:44:01

想要控制

风 2020-12-14 11:44:26

然后它离开了吗？

晴 2020-12-14 11:44:48

没有，又没有感觉了

风 2020-12-14 11:44:51

有在努力吗？

晴 2020-12-14 11:45:16

感觉不是努力，是飘忽

风 2020-12-14 11:45:28

逃避

晴 2020-12-14 11:45:36

好像是

你需要先体验一下释放情绪

把情绪表拿出来，找到你的感受然后直接感受一会儿，用三问句

第二次流程也和第一次那样做

辨识出来，接着感受它，再接着运用三问句

问完之后，你要再感受一下现在的感受

尽可能地放轻松然后运用流程

当你去感受时，你不用努力去感受

因为最表面的情绪是不需要费力去感受的当你问问句时，不要努力去回答

体验不到释放，是因为在流程中添加了太多不必要的努力而不是简单地运用流程

风 2020-12-16 09:12:57
先允许这个情绪表达出来然后你就能释放
了

风 2020-12-16 09:16:20
这即是瑜伽科学里面所说的萨比卡帕三摩地
但是在萨比卡帕三摩地中，种子的力量还存在，因此还会退失当然
而当你达到「涅比卡帕」三摩地时，一切种子都失去作用了这时候你还有残
存的业力，但是你消除它只是个时间问题 有的大师会选择
把那些残存的业力保留更长时间

发现自己想要控制

不看看自己在用力压抑什么感受看看那个卡住的感受

然后看看你是多么想要改变它

学会释放情绪之后就可以学习释放欲望然后你就直接释

放欲望

不过要注意欲望是一种基本感受（basic feeling）并不是一种想法

它被释放掉之后，释放的体验会更深

行动并不影响释放

行动会激起更多感受，在感受浮现的当下释放

方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。

——莱斯特

让感受出来，然后觉察到它是想要控制和认同然后让

它离开

离开之后再看看现在浮现的感受是什么

然后再觉察到它是哪个基本欲望，继续让它离开

如果没有离开，那就是卡住，你就去注意这个卡住的感受，并且觉察到你想要改变它然后让

这个想要改变离开

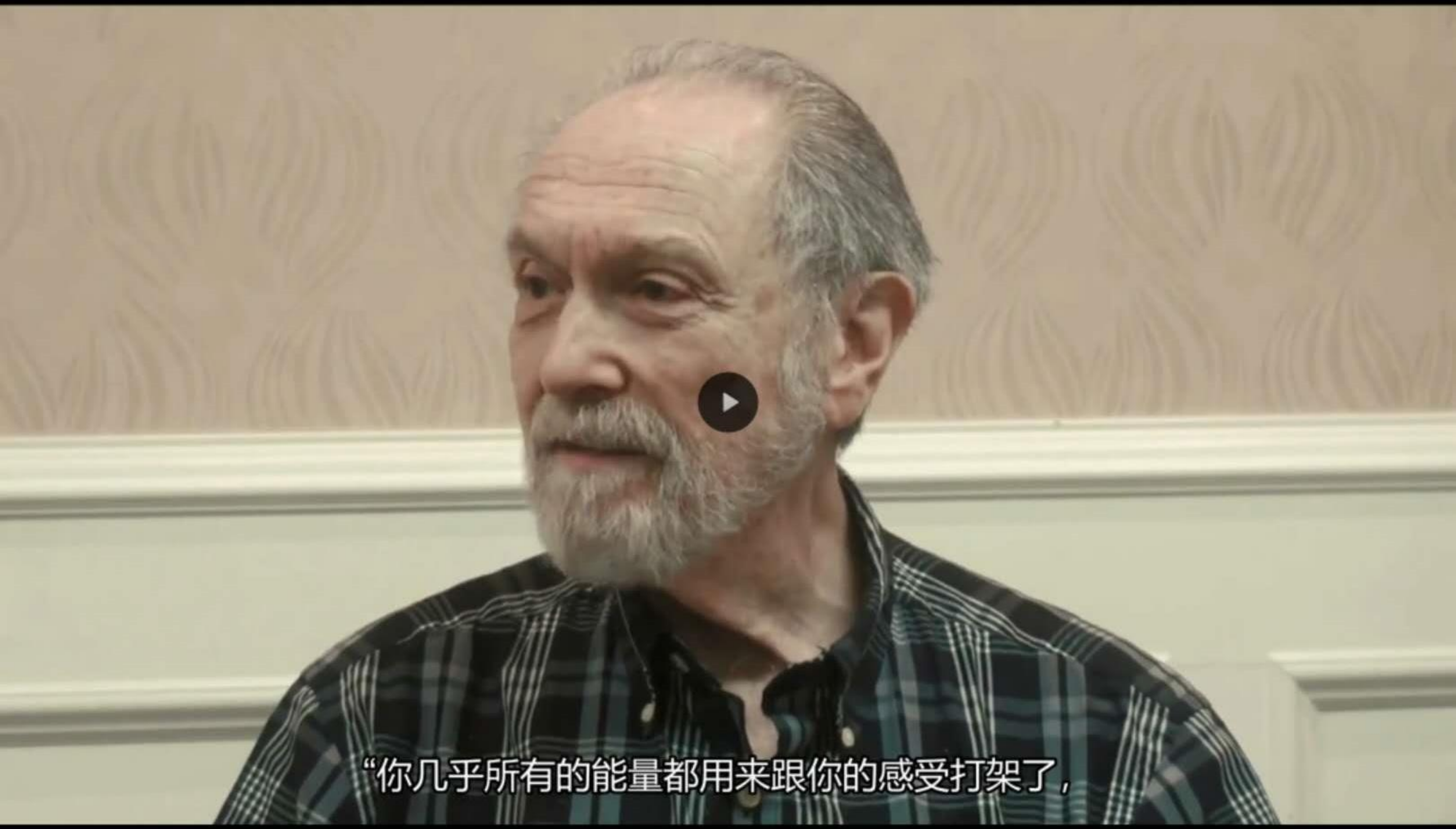
用力、努力，都是想要控制

release takes no effort

其实你把感受按住是需要花费很大精力的

感受自己是想要离开的，你不用力压住它，它就离开了流程所作的就是这样一个过程

允许它浮现，允许它离开


“你几乎所有的能量都用来跟你的感受打架了，





当我们彷徨着，无法决定接受什么教义时，
佛陀在《巴利文圣典增支部3.65卡拉玛经》，
就清楚告诉迷茫的我们：不要立即接受或相信任何事，
以免成为他人（包括佛陀本人）的知识奴隶。
为此，佛陀总结了十项准则：

一、不因为他人的口传、传说，就信以为真。
二、不因为奉行传统，就信以为真。
三、不因为是正在流传的消息，就信以为真。
四、不因为是宗教经典书本，就信以为真。
五、不因为根据逻辑，就信以为真。
六、不因为根据哲理，就信以为真。
七、不因为符合常识外在推理，就信以为真。
八、不因为符合自己的预测、见解、观念，就信以为真。
九、不因为演说者的威信，就信以为真。
十、不因为他是导师、大师，就信以为真。

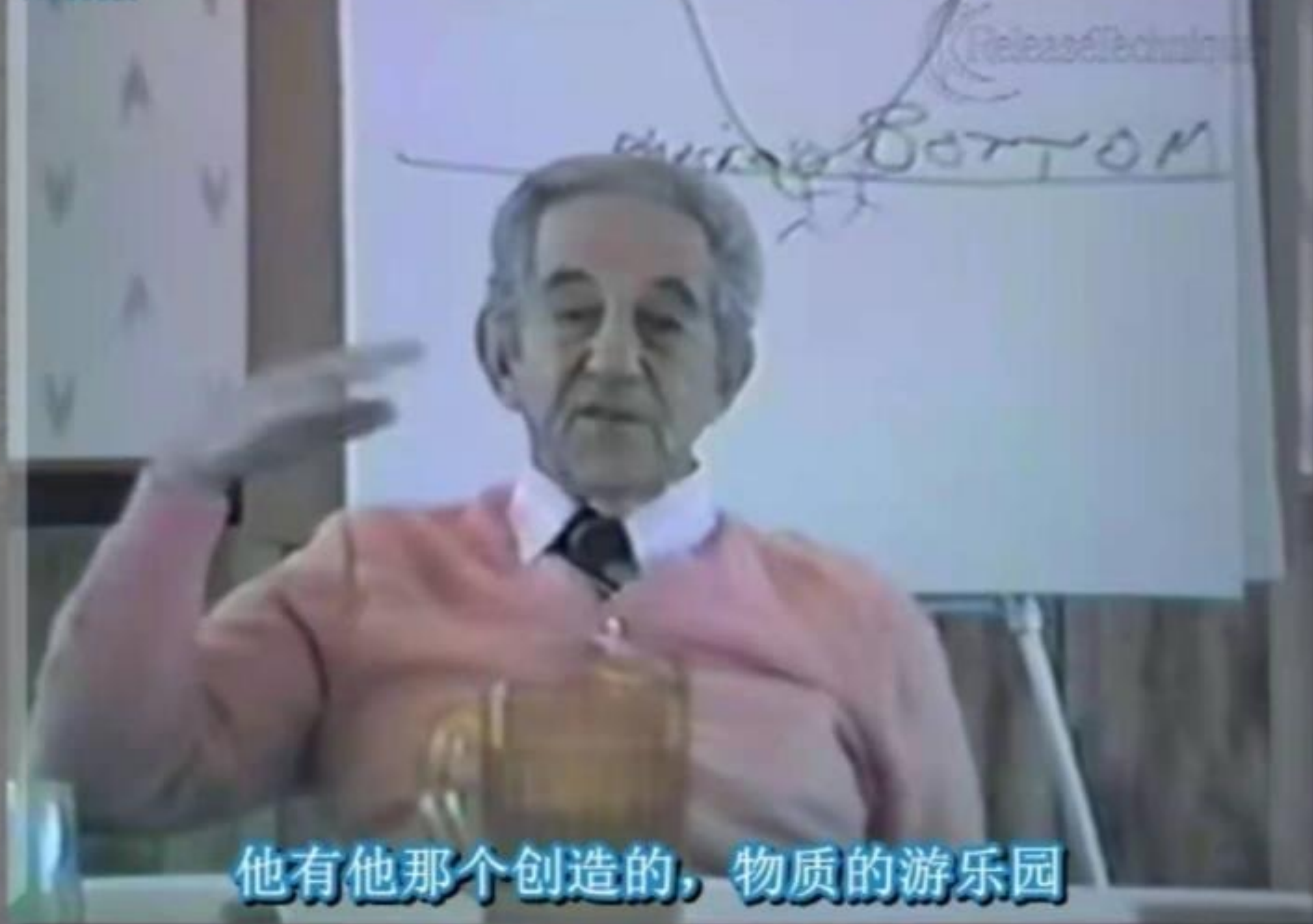
《卡拉玛经 Kalama Sutta AN3.65》

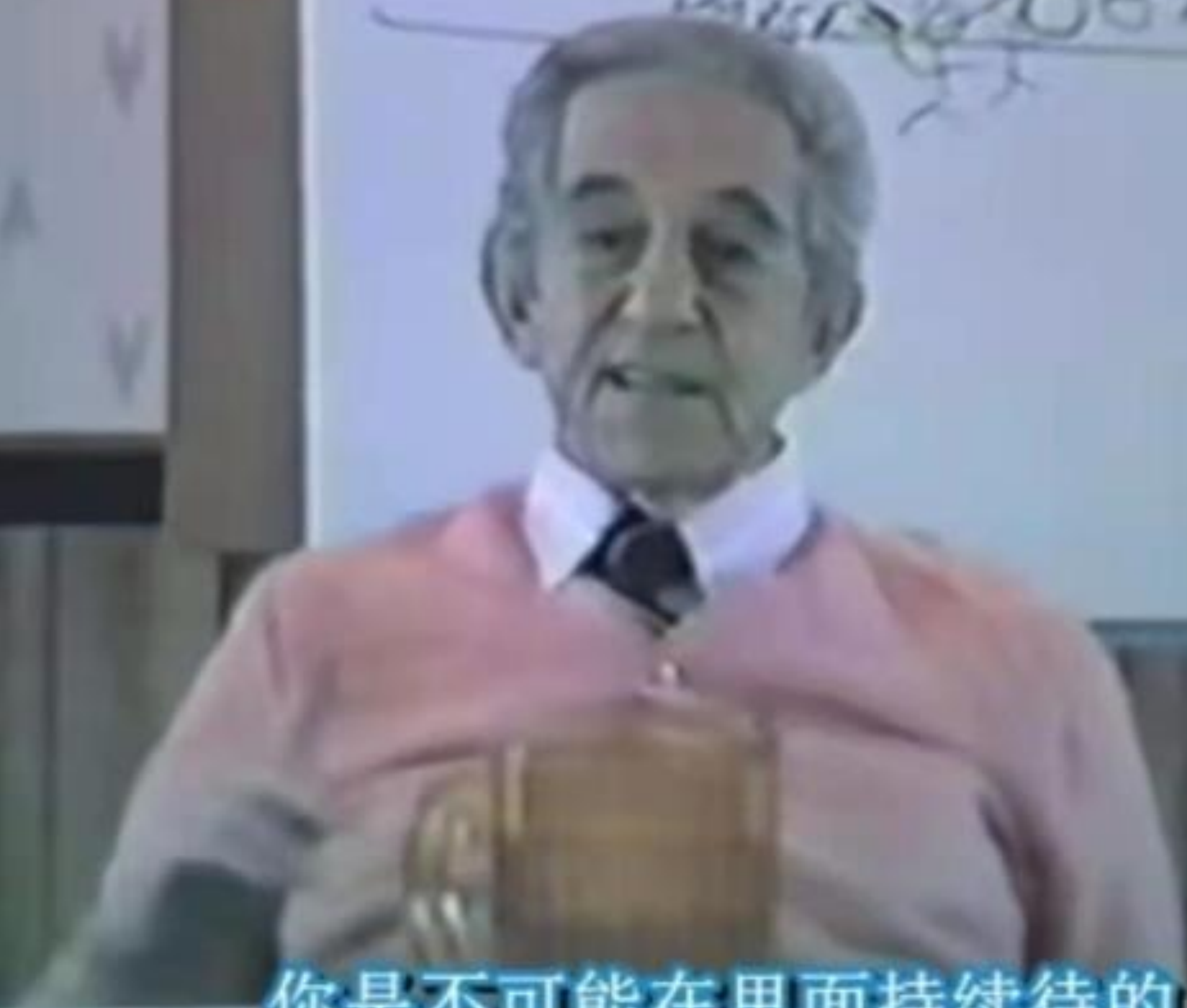
知乎用户

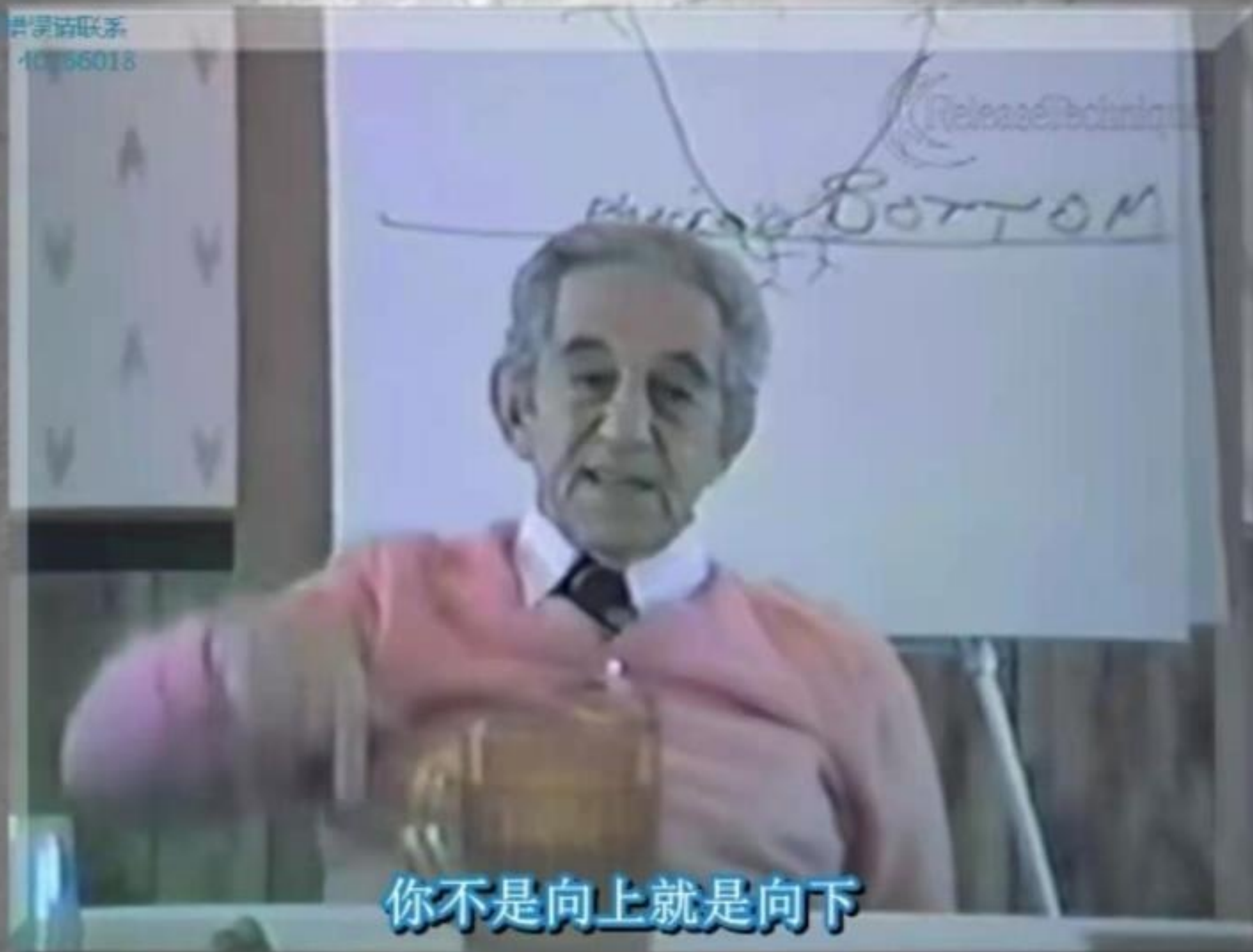
要贯彻六步骤

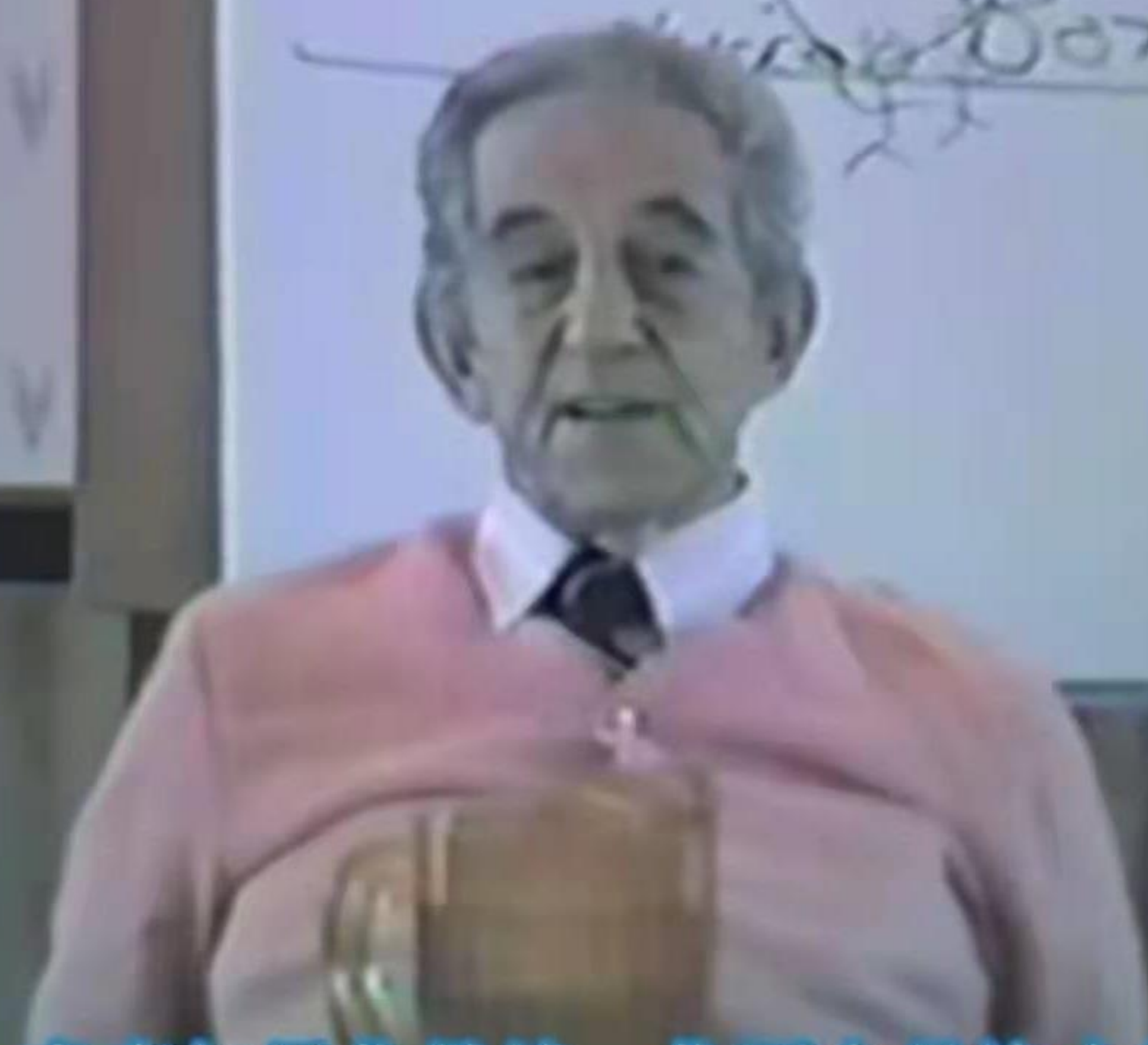
这样你能从内在得到一切快乐

或者通过释放实现目标来调转方向 get everything by releasing only这样也能让你走在六步骤上


BOTTOM
他有他那个创造的，物质的游乐园


BOTTOM
你是不可能在里面持续待的


BOTTOM
你不是向上就是向下



麦克如果你继续，你不会是这个状态



我的意思是，那个状态你可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体，



注意：万念俱灰麻木不是无念，是基于控制欲和不信任的复杂念头背景下的的低频

目标与成功

持续释放成功和失败的现在的感受，直到你感到完全更能在你的生活中取得成功。

目标：

对目标成功我现在的感受是什么?	完全释放了吗*	我现在感受好吗*	对目标失败我现在的感受是什么	完全释放了吗*	我现在感受好吗*

对目标成功我现在的感受是什么?	完全释放了吗*	我现在感受好吗*	对目标失败我现在的感受是什么	完全释放了吗*	我现在感受好吗*

Elizabeth 2020-10-24 13:03:06

我看到教科书和视频上是要双面释放

风 2020-10-24 13:04:18

你可以释放关于它的 attachment（贪恋、黏着）和 aversion

释放时依然是三大欲望



我的意思是，那个状态你可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体，

第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。不做创造 者，是不可能的。每个人每天都在创造。我们之所以无法意识到，是因为我们不去看它。我们显化或创造我们所拥有的一切。每个念头，每个单一的念头，都在这物质世界显化。在一个念头后往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效。任何一个念头，在其生成后不立即扭转抵销它，这个念头就会在未来显化。

每一个单一的念头都会显化，只要你不抵消它
相反的念头会抵消掉前一个念头
如果你说“我有完美身体”，下一个念头是“这不可能”，前一个念头就被撤销了
因此你需要释放那些驱动你的念头的潜意识程序

风 2020-12-29 11:43:46
你喜欢这个卡住吗？
Jerro 2020-12-29 11:44:05
我能看到我胸腔里慢慢都是要控制、要控制，但就没没法让它们走[流泪]问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是很想改变”
然后就进行不下去了
求助@风
风 2020-12-29 11:44:52
你喜欢这个卡住吗？
Jerro 2020-12-29 11:45:16
好像不讨厌
风 2020-12-29 11:45:30
那你也能决定放它离开吗？
Jerro 2020-12-29 11:46:01
不讨厌，依然放它离开。。。艾玛，好想哭
风 2020-12-29 11:46:22
你想感觉更好吗？
Jerro 2020-12-29 11:46:57
在哭[流泪][流泪][流泪]，不知道[流泪][流泪]

风 2020-12-29 11:48:16
任何时候你都有情绪
如果情绪不明显，那叫“模糊不清的感受”

很明显，你想要改变某个状况这个感受就是想
要改变

风 2020-12-29 11:49:00

卡住只是一种感受，你感受卡住的感受，然后感受对它的想要控制你能感受到卡住

它也只是一种感受

同时你能感受到对它的想要控制

释放了想要，你就会感觉到拥有释放目标很简单

看看你对目标的感受，然后释放

卡住的感受浮现时，不要试图压抑它，也不要试图走一走、缓一缓后再释放如果你逃避卡住的感受，或者把它压抑到潜意识中，它就会持续运作你

风 2020-12-29 13:00:06

卡住了

先允许卡住的感受表达出来让自己感受到卡住的感受

释放的过程是一种体验不是头脑的想法

多练习流程

允许自己感受到自己的情绪然后使用问句

问句不需要被理解，只是问就可以

有时候会有用，但是如果你不有意识去释放，会持续卡住不要变成一种

“觉知法”

Elizabeth 2020-12-29 14:03:07
@风因此可以通过释放认同真我而完全解除程序业力 命运八字什么的都不算
数了
是吗
风 2020-12-29 14:03:07
嗯，只要你持续释放几天，所有的星象命理对你完全失效

风 2020-12-29 14:06:13
你觉得地球有多少人在趋向自由?
在这个德帕拉时代，没有多少人在趋向自由
打着灵性旗号团体聚集起来的并不是想要自由的人，这只是个极大的误解

学习释放流程，是为了去贯彻六步骤

释放流程有两个，第一个是释放情绪的流程，是入门的，让你体验释放的学会释放情绪后

，课程安排的是两天，就去学习释放欲望

释放情绪，是为了更进一步去释放欲望的

然后学会释放欲望后，就去看 THE WAY 的内容

THE WAY 的内容都在讲六步骤

其他进阶的内容也在讲述关于六步骤的内容

把你真正想要的，不管看上去多么不可能，都写下来用好第四个指导

情绪表格

波澜不惊

想要安全稳妥、想生存

想要被认同 | **想要控制**

万念俱灰

无聊
不能赢
粗心大意
冷淡
停止
死亡
被打败
沮丧
泄气
凄惨
绝望
气馁
幻想破灭
死定了
精疲力竭
失败
可遗忘的
没出息
放弃
冷酷无情的
没有希望
没有幽默感
我不行
我不在乎
我没有价值
漫不经心
优柔寡断
冷漠
没有存在感
太晚了
懒惰
再等等吧
无精打采
失败者
失败的
消极
麻木不仁
击溃
无能为力
认命
震惊
魂不守舍
（因吸毒）神志恍惚
停滞不前
太累
冷酷无情
漫无目的
没用
模糊不清
废品
有什么用呢
为什么要试呢
不值得

悲苦

被遗弃
被虐待
被控告
极度痛苦
丢脸
被背叛
忧郁
被欺骗
绝望
失望
心烦意乱
孤独的
被忘掉
愧疚的
心碎的
头痛
沮丧
无助的
受伤
要是……就好了
被忽视的
不够
伤心欲绝
不公平
被遗忘
极度渴望
损失
哀愁
被误解
哀悼
被忽略
没人关心我
没人爱我
乡愁
错失
遗憾
可怜的我
后悔
被拒绝
懊悔
悲哀
悲伤
让人落泪的
被（精神上）折磨
被虐待
不开心
不被爱
没人要
脆弱
为什么是我
受伤的

恐惧

焦虑
不安
小心谨慎
又冷又黏又湿
胆小怯懦
自我防卫的
不信任
怀疑
惧怕
尴尬的
迟疑的
预感
狂乱的
犹豫不决
惊骇的
歇斯底里
拘束的
不理智的
恶心
紧张
恐慌
麻痹的
偏执狂
被吓到的
偷偷摸摸
不可靠
羞涩
怀疑的
怯场
迷信的
多疑的
胆战心惊
被吓坏的
被威胁的
羞怯
陷入困境
迟疑不决
心神不宁
容易受伤的
想要……
逃避
小心翼翼
担心

贪求

放弃
预期
冷酷无情
停不了
冲动
渴求
苛求的
狡诈的
被驱使的
嫉妒
剥削
过分迷恋
暴怒
失意的
贪吃暴食的
贪婪的
囤积（hoarding）
执拗
我想……
不耐烦
好色的
淫荡的
操纵别人
吝啬的
一定要得到……
从来不满足
从来不满意
没意识到的（oblivious）
着迷的
渴望妒嫉
占有欲强的
掠夺成性的
固执己见
鲁莽
残忍的
诡计多端
自私的
如饥似渴
放肆（wanton）

愤怒

伤人感情的
好斗的
被激怒的
好辩的
好战的
（怒火）燃烧
令人愤慨的
刻薄的
挑衅的
苛求的
毁灭性的
嫌恶
脾气暴躁
凶暴的
怄气的
气愤
狂怒的
严厉
憎恨
急躁
不耐烦
愤愤不平
生气
妒忌
怒气冲冲
疯狂
卑鄙
轻蔑
闷烧的
义愤填膺
坏脾气
一意孤行
叛逆的
怨恨
顽固
压制
粗鲁
野蛮
冲突激化
怒气冲天
五内俱焚
怀恨在心
钢铁般的
严苛
倔强
恼怒
复仇心切
邪恶
暴力
易爆发的
恶毒的
任性的

自尊自傲

无懈可击
超然离群
自负
固执己见
无聊
聪明
封闭的
沾沾自喜
轻蔑
轻蔑的
酷
挑剔的
鄙弃
独断专横
假谦卑
虚假关怀
扬扬得意
傲慢
自以为是
虚伪
冷若冰霜
孤僻的
批判性的
自称无所不知的
心胸狭隘
永远不会错
武断
盛气凌人
神气十足
偏颇的
放肆
自以为公正的
刚直不屈
自恋的
自鸣得意
自私
自命不凡
势利眼
娇惯
被宠坏的
禁欲主义
顽固不化
自高自大
优越感
固执不妥协
无悔改的
不宽恕的
不屈服的
爱慕虚荣

无畏

喜欢冒险的
警惕的
活泼的
胸有成竹
机警的
有中心的（centered）
有把握的
愉快
思路清晰
怜悯
能干的
自信的
创新的
大胆
果断的
有活力
热切的
热情的
欢欣
探索
灵活性
专注的
乐善好施（giving）
开心
可敬的
幽默
我行
独立
首创精神
正直
所向披靡
有爱的
头脑清楚
自强不息
果敢不挠
开放
乐观
洞察力
积极
意志坚强
敏感的
稳当的
自给自足
坚强的
坚韧的
助人为乐
不知疲倦
精力充沛
远见
热忱

接纳

丰盛
有魅力的
平衡
美丽
归属感
天真烂漫
同情心
体贴的
高兴
兴高采烈
拥抱
善解人意
丰富
一切都很好
友善的
丰满
温柔
热情洋溢
亲切的
和睦的
和谐
直觉的（intuitive）
合拍
令人高兴的
富有爱心的
宽宏大量
成熟的
轻松自如
无需更改
开放
幽默的
容光焕发
善于接受
稳当的
温和的
柔和的
理解
温暖
幸福
奇迹

平和

永不衰老
有觉悟的
存在
无边无际
镇定
不朽
自由
满足的
热情洋溢
轻松
同一性
完美
纯粹
安静
宁静
无限空间（space）
静止
永恒的
安宁
无限
完整

风 2020-12-31 21:02:19

你可以控制
释放了想要控制你就能更好地控制

风 2020-12-31 21:06:20
你可以在做任何事情时释放
可以试试看

风 2020-12-31 21:07:55
不用想那么多，释放就行了

学生（海尔）：我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？
莱斯特：我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。
学生（海尔）：那是你，我要怎么做到呢？
莱斯特：练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。
有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

有时候这个回答让人很困扰，不过确实是释放就好了，不需要别的东西

天成 07:17:49

7:16

真爱与风



风(风) 23:12:38

这不是这个个体的职责

风(风) 23:13:02

会有阿瓦塔尔承担这个大众导师的形象



真爱 23:13:38

你也会像莱斯特一样直接融入无限吗



风(风) 23:14:19

我会的



真爱 23:15:46

为什么不像佛陀和耶稣一样，成为普渡众生的大师呢



风(风) 23:16:10

这是你现在的自我感说的

风(风) 23:16:22

当你消除自我感之后，会看到完整的计划

一开始都是这样，浮出后，允许离开时卡住了

每次允许离开都卡住，走一步卡一下，走一步卡一下按“风”说的走，这只是一种跟其它感受一样的感受持续提醒它们仅仅只是一股感受

慢慢就能保持骑车的状态，让它们自动释放当这些基本的感受释放足够多的时候

在它们下面的感受推出，对死亡的恐惧的感受

就算你的目标是伤害性的，在释放的过程中也会无害化你会转变你的目标

因为没有人真正想要伤害别人伤害别人就是伤害自己

你总是要面对那些被压抑的厌恶感因为还有一个更

表面的你没有识别

你没有办法越过那个表面的感受去释放底下的那是试图压抑

不用找

风 2021-01-05 10:59:35

风 2021-01-05 11:49:52
matrix
这是莱斯特用的词
肉体是被星光体投射出来的，而不是相反

风 2021-01-05 11:51:25
当然，因为星光体是心智性、情绪性、生命粒子的

风 2021-01-05 11:51:50

在思想层面，你产生一个画面，你就发展了星光体

可以，但你不会这么做

你只是不会去这么做，而不是有一个”我不能”

外面的世界本来就是你投射的

如果你被打扰，只能说明你想要被打扰你用思想创造了

那个被打扰的境况

外面只有你的思想

一开始你还在创造一些事件 不过那是你的欲

望在打扰自己

释放到后面，尤其是集中释放死亡的恐惧的时候，想要控制和认同走得差不多

了，世界完全不会干扰

首先你要放松身体

一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力

释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受你全天候二十四小时逃避着当下的感受

风 2021-01-11 22:15:28
针对它做释放注意到时释放
释放很简单，很轻松
释放不是一种需要你付出极大精力的活动
有人可能因为以前错误的练习方式对释放有错误的概念接受不清晰的感受
不清晰的感受是一种感受需要认识到这一点
你不存在没有感受的时候
你只有不把感受当感受的时候

莱斯特专门提到这个 vague feeling
模糊不清的感受

随乐 2021-01-11 22:27:11

@风释放时，能量流动到边缘就不动了，不是流动出去没有了，应该是消融了才对吧，这是卡住吗？

风 2021-01-11 22:27:14

是的，每一次释放都会让你 move up，这是卡住。事实上你只要过于注重体感会卡住。因为感受（feeling）是心理层面的东西。你真正释放的是这个，你体验到的身体感受，清凉、热、能量消散，闷堵变通畅，那都是伴随着情绪的释放发生的。会有一点效果，会释放一点，但是远远不如释放流程的威力。get everything by releasing only。只要有想要的，通过释放获得它。感受驱动念头。想要是一种感受，基础感受。比如 workbook 里面的练习，你想要从哪些地方获得控制，你想要从哪些地方获得认同。做这些练习是可行的。注意心理感受，不要注意体

感。

只是伴随的身体感受
没有感觉，是一个模糊不清的感觉
或者不明显的感觉
去有意识注意你的模糊不清
这会带来很大的帮助
先注意到它
不要那么急
如果你去感受时，你的感受是“没有感受”
这时候不要去找别的感受
只是允许这个“没有感受”在这里
先不要这样做
先去注意这个“没有感受”
或者说空白的感受
有意识注意它，直到你认出它是一种感受

没有感受，模糊不清的感受，只是你在逃避感受而已

它并不是真的没有感受

25% 9:11

释放法实践互助群(58) 



不客气 

上午7:55




上午8:20






爱的路上千万里

小娟&山谷里的居民



QQ音乐

let it go!

上午8:30

get everything by releasing only



后面的 cap 不用去除吗

天成：什么是主宰心智？除去你的 agflap，这就是全部了。接着你真正...

9:37

风

这里莱斯特说，清除掉 agflap，就可以主宰心智了，这个时候还剩下心智是吗

你必须释放掉想要控制和认同才能去除所有的 agflap

释放掉死亡的恐惧

这就像有很多人问，为什么 cap 要释放

释放掉死亡的恐惧，才能清理掉整个心智

因为它不是顶端，cap 是相对性的

嗯

不是，你不要误会这一点




风



莱斯特在别的地方讲过 isolate



你只能在一个地方 isolate，那就是让思想安静



你没有办法通过隔离外在来进行隔离



获得一切



isolation



他在其他音频中解释过什么是 isolation

莱斯特在终极自由之路的第








“你现在感觉怎么样？”

“哇，非常好，不过好像还有些在那儿”

“那么，你能允许它们出来吗？” “可以试试”

我记得我以前有一段聊天记录

YOUR TICKET TO IMPERTURBABILITY

Carry out these three things and you will quickly reach *Imperturbability*.

1. **Release only the three wants.**

2. **Make it continuous and release immediately. Allow the wanting approval, wanting to control and wanting security to come into your awareness and immediately let it go.**

3. **Make it a Do It Yourself Tool.**

   You now have all you need to go all the way to imperturbability.

Copyright© Sedona Institute 1992

你到达波澜不惊的门票

贯彻这三件事情，你将会迅速到达波澜不惊。

1. 仅仅释放这三个想要。
2. 让它持续不断并且立即释放。

   允许想要被认同，想要控制和想要安全出现在你的意识里并且立即让它离开。
3. 让它成为一个自己动手去做的工具。

你现在已经拥有了你需要的一切去走完全程，到达波澜不惊。

Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ etadavoca – "'kathaṃ nu tvaṃ, mārisa, oghamatarī'ti? 'Appatiṭṭhaṃ khvāhaṃ, āvuso, anāyūhaṃ oghamatari'nti. 'Yathā kathaṃ pana tvaṃ, mārisa, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ oghamatarī'ti? 'Yadākhvāhaṃ, āvuso, santiṭṭhāmi tadāssu saṃsīdāmi; yadākhvāhaṃ, āvuso, āyūhāmi tadāssu nibbuyhāmi [nivuyhāmi (syā. kaṃ. ka.)]. Evaṃ khvāhaṃ, āvuso, appatiṭṭhaṃ anāyūhaṃ oghamatari'"nti.

风 2020-10-12 09:20:17

用释放案例来学习是最简单的方法,要学习流程是怎样操作的,最好就是自己体验,看看别人是怎么操作的，自己跟着操作，或者让别人引导你,很快就能学会。所以你会看到sedona institute教理论的部分很少，而实践的部分完全就是实例引导。整八个视频就是不断地给你们看别人是怎么释放的。

有一个词着重提一下: stir up，这是后面的视频会经常用的引导，当下的感受是什么，它激起（唤起）了什么欲望？因为先前用的"来自什么欲望"，可能让人下意识用头脑去分析原因，所以可以重点提一下，可以用stir up，看看自己当下的感受，看看它激起了自己想要控制还是想要认同，或者想要安全。

群友“寂谛”：我感觉我还是不会释放，如何允许欲望离开呢？我允许它离开就一定能离开吗？

“风”：嗯，它自己想要把自己推出去，你只要放开压抑的力量就行了。

“寂谛”：听得懂，不知道自己怎么做。


中国联通 4G　下午4:36　38%


群聊



风 (释放法 风)　下午9:15
11月2号给我发的消息

风 (释放法 风)　下午9:16
他还知道我在墨尔本上过学

风 (释放法 风)　下午9:16
他几年前一直跟在我后面

风 (释放法 风)　下午9:16
就是在我身边

风 (释放法 风)　下午9:17
我前世应该是他的学生

风 (释放法 风)　下午9:18
他前几年帮助了我

风 (释放法 风)　下午9:19
他告诉我，他给我的因果体注入了一些六步骤的灵感

风 (释放法 风)　下午9:20
让我能够用起来

风 (释放法 风)　下午9:20

课程最后，问的已经很少了
问句是工具
当你需要用时，当然，拿起来用

但当你意识到欲望后已经释放了，你为什么还要到处找工具？[大笑]

课程视频，workbook，当你要用时拿起来用
但是，最后你只需要六步骤
当你只需要六步骤这一个工具的时候，你就在路上

风 2021-07-26 17:31:29

让感受出来

然后，辨识出它是想要控制还是想要认同，或者想要安全允许它离开

你意识到什么感受，你就释放什么

如果你感受不到情绪，你可以运用这个方法来让辅助你感受到

情绪表是一个工具

当你感受不到欲望的时候，你先感受到情绪，然后感受驱动它的欲望当你直接感受到

欲望的时候，你不需要回去感受情绪

这些在课程中都有

唯一隔阂为什么不是 want 而是 feelings?

风 2021-07-26 18:09:05

因为 wants 也是 feelings

倚天 2021-07-26 18:11:45

want 可以说就是不安感吗？

风 2021-07-26 18:11:58

wants 就是想要

完整的流程

首先你要放松身体，一旦你发现自己在用力做释放，需要停下来放松身体。

每次在用力挤压时都这样做。因为很多人因为过去的错误习惯，习惯了去用力。

释放时如果你试图找一种感受，那就是在逃避当下的感受。你全天候二十四小时逃避着当下的感受。

问：如果拿这个吃东西的状态做例子。

风：尽量用直觉来回答那些问题。感觉到你的想要。问自己是想要控制还是想要认同？问：想要吃东西

风：直觉回答一个问：控制

风：好，允许自己更多地觉察到这个想要控制。然后问自己能不能让它离开？这个流程就结束了。

问：想要是不是一种用力的感觉呢？

风：想要就是想要

问：想要是一种抓取的感觉吗？

风：想要控制往往伴随着用力的感觉。想要认同就是你想要被人认同、想要被理解、想要被赞美、想要被爱……

这些概念已经很简单的，因此不要去分析它们。用一系列其他的概念来解释一个概念只是心智的游戏。语言的转换，并不能带给你体验。

问：如何释放不可能的感觉呢？

风：不可能的感觉也是一种感觉。一样的流程。最快就是释放三大基本欲望。怎么会什么感觉都没了呢？这个是同样的问题。你不可能没有感觉。除非你已经完全自由了，你是无限存在。"没有感觉"也是一种感觉。模糊不清的感觉。继续释放它就行了。

问：这个最难释放。

风：放轻松。把它当成一种简单的感受来释放。

目标流程

目标：我允许自己轻松地达到并保持理想的体重。

我当下对于我的目标感受如何呢？

贪求——我想吃东西——想要被认同，想要控制

愤怒——我讨厌节食——想要控制

挫败——我没时间运动——想要被认同，想要控制

无畏——我能做到的！——想要被认同

行动步骤流程

目标： 我允许自己轻松地达到并保持理想的体重。

我觉得如果要达成这个目标的话我需要做些什么呢？	我现在对于这样做感觉如何呢？
走进健身房	难堪（我不喜欢当众做运动）——~~想要回避~~、~~想要被认同~~、~~想要安全感~~、想要控制
开始节食	抵触（我不想节食）——想要控制、想要被认同
不再吃零食	忧伤（不过我喜爱）——~~想要控制~~、想要安全感